



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	05 A 09 DE NOVEMBRO DE 2018
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com coelho	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com coelho, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango,	
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura, salada de alface tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, grão de bico, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	BEBÉS	Arroz de vitela (desfiada),	
	SALA 2	Arroz de vitela, brócolos cozidos	
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	



NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspas, ameixas, cerejas.


Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	12 A 16 DE NOVEMBRO DE 2018
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	 Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ castanhas	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	 Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}	
	SALA 2	Coelho estufado com massa ^{1,3} esparguete, brócolos cozidos	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	 Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ aletria ^{1,3,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	 Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Frango estufado (desfiado), puré de batata	
	SALA 2	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata ⁷ , legumes cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	 Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado,	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada c/ arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
 Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
 Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
 À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
 Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
 Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
 Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.
 São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspersas, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	19 A 23 DE NOVEMBRO DE 2018
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ¹ de frango	
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	
	SALA 2	Salmão ⁴ no forno com puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de peru,	
	SALA 2	Arroz de pato, feijão-verde cozido	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ , / canja de galinha ^{1,3}	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela,	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À Sobremesa a fruta é servida **crua** em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; primavera/verão: morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspas, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	26 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré de batata ⁷ ,	
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela	
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ^{1,4} ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹ e ovo ³), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁷
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão ⁷ de coelho,	
	SALA 2	Empadão ⁷ de coelho, salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de pescada ⁴ .	
	SALA 2	Arroz de Pescada ⁴ . brócolos cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ compota
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; primavera/verão: morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspers, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	03 A 07 DE DEZEMBRO DE 2018
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela,	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SALA 2	Massa ^{1,3} com vitela, salada de alface e cenoura	
SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Pescada ⁴ escalfada com puré de batata	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (ovo ³ , batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) brócolos cozidos	
SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de frango	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SALA 2	Arroz de frango, salada de alface e cenoura	
SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Caldeirada de pescada ⁴ , legumes cozidos	
SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ aletria ^{1,3,7}		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Vitela guisada (desfiada) com arroz de cenoura,	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	SALA 2	Vitela guisada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas	
SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época		

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À Sobremesa a fruta é servida **crua** em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ Iogurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspas, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	10 A 13 DE DEZEMBRO DE 2018
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴		logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ , brócolos cozidos		
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Frango estufado (desfiado) com puré de batata ⁷		Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela)
	SALA 2	Almondegas de aves, com molho de tomate, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate		
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ / canja de galinha ^{1,3}	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,		logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Pescada ⁴ assada, arroz branco, salada de alface e cenoura		
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela		Fruta da época
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate		
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado,		Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela)
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)		
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época		

NUTRICIONISTA

Carla Gondar (CP1206N)

Indicações|

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten

Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:

Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ logurte Natural: ½ -1 unid.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspers, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	17 A 21 DE DEZEMBRO DE 2018
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Vitela guisada (desfiada) com arroz de cenoura,	
	SALA 2	Vitela guisada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	
	SALA 2	Salada de pescada ⁴ (pescada cozida desfiada, batata cozida ao cubos, ovo ³ cozido às rodelas) com feijão-frade, brócolos e cenoura cozida	Fruta da época +
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com frango	
	SALA 2	Massa com frango (massa ^{1,3} cotovelo com frango), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	iogurte ⁷ Natural +
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Gelatina	Pão ¹ c/ compota
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peru,	
	SALA 2	Arroz de peru, salada de alface e tomate	iogurte ⁷ Natural +
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)**Indicações|**

Sopa de legumes a partir dos 4/6 meses
Sopa enriquecida com carne a partir dos 6/7 meses
Sopa enriquecida com peixe a partir dos 9 meses
À sobremesa a fruta é servida crua em papa (triturada), a partir dos 6/7 meses
Papa láctea de cereais sem e c/ glúten é elaborada apenas com água

Até aos 6 meses, ao lanche é servido diariamente papa láctea de cereais s/ glúten
Constituição da **papa de fruta** disponibilizada ao lanche a partir dos 9 meses:
Fruta:100g + Bolacha (tipo Maria): 3-4 unid.+ iogurte Natural: ½ -1 unid.
São sempre consideradas as introduções alimentares individuais, sendo que a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades da criança.

Nota: Por razões relacionadas com os abastecimentos as ementas poderão ser alteradas.

Fruta da época – outono/inverno: clementinas, laranjas, kiwis, uvas; **primavera/verão:** morangos, melão, melancia, meloa, pêssegos, nêspas, ameixas, cerejas.

Outras frutas: maçãs, peras, bananas.

Alguns pratos contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8- Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.

