



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	02 A 04 DE JANEIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA		
	PRATO		
	SOBR		
TERÇA-FEIRA	SOPA		
	PRATO		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	PRATO	Pescada ⁴ assada, com batata, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados c/ molho de cogumelos, puré ⁷ de batata, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ marmelada
	PRATO	Salmão ⁴ grelhado, massa ^{1,3} , cotovelo, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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 PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	07 A 11 DE JANEIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres e feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Abrótea ⁴ assada, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabos	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e cenoura raspada	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/queijo ⁷
	GERAL	Massa ^{1,3} de pescada ⁴ com frutos do mar ^{4,14} , brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde, batata) com carne	
	SOBR	Leite creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com arroz de legumes	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Crista Gondal (CP1206N)

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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	14 A 18 DE JANEIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa com à lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Pescada ⁴ assada, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Feijoadilha, (carne de vaca, porco e frango, feijão branco), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Filetes ^{1,3,7} de Pescada ⁴ com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Empadão ^{3,7} de carne, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	21 A 25 DE JANEIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com marmelada
	GERAL	Arroz de bacalhau ⁴ , brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ molho de tomate, esparguete ^{1,3} cozida, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Salmão ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata ⁷ , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Repolho	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

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 PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	28 DE JANEIRO A 01 DE FEVEREIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	---

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Arroz à Valenciana (arroz de carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura) (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com grão	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Tintureira ⁴ à Brás ^{1,3} (tintureira cozida desfiada, batata frita, ovo ³) salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Frango assado, arroz branco, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , batata cozida aos cubos, grão de bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com compota
	GERAL	Fêveras de porco grelhadas com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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 PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	04 A 08 DE FEVEREIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa (massa esparguete cozida, carne vaca picada com molho de tomate), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Arroz de pato, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de grão com pescada ⁴ (filetes de peixe cozidos, batata e cenoura cozida aos cubos, ovo ³ , grão de bico) legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de frango estufados, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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 inofensivos.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	11 A 17 DE FEVEREIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Feijoada ⁴ , arroz, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Arroz de peixe ⁴ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa com carne (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Abrótea ⁴ no forno, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Jardineira de legumes com carne	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época / aletria ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Carla Gondal (CP1206N)

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 PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	25 DE FEVEREIRO A 01 DE MARÇO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	---------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Atum ^{4,5} com salada de feijão-frade, batata cozida, ovo ³ cozido, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa á Lavrador (massa cotovelo ^{1,3} , feijão vermelho, carne de vaca e porco, repolho) (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e cenoura, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde/ Repolho	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Pescada ⁴ assada, puré ⁷ de batata, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Gelatina	

NUTRICIONISTA

Crista Gondal (CP1206N)

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.

