



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	04 A 08 DE MARÇO DE 2019
----------	-----------------------------	--------	--------------------------

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 ,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	Pão ¹ c/ creme vegetal
SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA		Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS		Fruta da época +
	SALA 2		Pão ¹ c/ queijo ⁷
SOBR			
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ^{1,7} de peixe ⁴ ,	logurte ⁷ Natural +
	SALA 2	Salmão ⁴ no forno, puré de batata ⁷ , salada de alface e cenoura (raspada)	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ⁷ com vitela,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SALA 2	Massa com carne (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, cenoura e ervilhas), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	Pão ¹ c/ compota
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,	Fruta da época +
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada c/ arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos	Pão ¹ c/ creme vegetal
SOBR	Pêra cozida / 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.+ 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, 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	11 A 15 DE MARÇO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado	
	SALA 2	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	logurte ⁷ Natural +
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ queijo ⁷
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ¹ de frango	
	SALA 2	Jardineira de frango (batata aos cubos, cenoura, ervilhas, frango)	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Potas ¹⁴ estufadas, arroz branco, legumes cozidos	Fruta da época +
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}	
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) +
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Arroz de bacalhau ⁴ , legumes cozidos	logurte ⁷ Natural +
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ marmelada

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.+ 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	18 A 22 DE MARÇO DE 2019
----------	-----------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, ovo ³ , grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos)	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Frango cozido desfiado, arroz branco	
	SALA 2	Frango assado, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ / canja de galinha ^{1,3}	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Pescada ⁴ escalfada com puré de batata	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada de batata (batata cozida aos cubos, feijão verde, milho, cenoura)	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ compota
	BEBÉS	Arroz de peru,	
	SALA 2	Arroz de pato, legumes cozidos	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com peixe ⁴	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com peixe ⁴	
	SOBR	Maçã 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	25 A 29 DE MARÇO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Frango estufado (desfiado) com esparguete ^{1,3} cozido	
	SALA 2	Almondégas de aves, com molho de tomate, esparguete ^{1,3} cozido, salada de alface e tomate	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Arroz com vitela	
	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/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	BEBÉS	Salada russa com peixe ⁴	
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado, salada alegre (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura, feijão verde, milho) salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã 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, 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	01 A 05 DE ABRIL DE 2019
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	Salada russa de peixe ⁴ (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura, pescada desfiada) salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Vitela guisada (desfiada) com arroz branco,	
	SALA 2	Vitela guisada (desfiada) com arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, ovo ³ , grão, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta / Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango / caldo verde	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com frango	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com frango, ervilhas e cenoura, brócolos cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴	
	SALA 2	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ . salada de alface e tomate	
	SOBR	Pêra cozida / 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	08 A 12 DE ABRIL DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe 4,	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado	
	SALA 2	Bacalhau ⁴ à "Gomes de Sá" (batata, ovo ³), cenoura e lombarda cozida	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}	
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Açorda de Peixe ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com arroz legumes com feijão vermelho	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ / leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Empadão ⁷ de coelho,	
	SALA 2	Empadão ⁷ de coelho, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ (pescada, salmão) com delícias do mar ^{2,4,14} brócolos cozidos	
	SOBR	Pêra assada / 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.+ 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	15 A 18 DE ABRIL DE 2019
----------	-----------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Açorda de Pescada ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + 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} esparguete com vitela	
	SALA 2	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa (massa esparguete cozida, carne vaca picada com molho de tomate), salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Peixe ⁴ grelhado, com purê de batata ⁷	
	SALA 2	Atum ^{4,5} com salada de feijão-frade, batata cozida, ovo ³ cozido legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de frango	
	SALA 2	Arroz de frango, salada de alface e tomate	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	<i>Sexta-feira Santa</i>	
BEBÉS			
SALA 2			
SOBR			



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	23 A 26 DE ABRIL DE 2019
----------	-----------------------------	--------	--------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA		
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SALA 2	Massa ^{1,3} esparguete com vitela picada e molho de tomate, legumes cozidos	Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Fruta da época +
	SALA 2	Pescada ⁴ no forno, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Banana / Papa de fruta	
QUINTA-FEIRA	SOPA	<h1>Feriado</h1>	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS		Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SALA 2		Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Pescada ⁴ cozida desfiada, com puré de batata	logurte ⁷ Natural +
	SALA 2	Salada de pescada ⁴ (pescada cozida desfiada, batata cozida ao cubos, ovo ³ cozido feijão frade) salada de alface e tomate	Pão ¹ c/ marmelada
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta	

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.+ 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, 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.