



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	08 A 12 DE JULHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, grão-de-bico, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes c/ nabos	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	PRATO	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	PRATO	Massa ^{1,3} com salmão ⁴ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Leite creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feriado 	
	PRATO		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura e ervilhas, 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	15 A 19 DE JULHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Massa 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	Creme de cenoura com nabiças	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Filetes ^{1,3} de peixe ⁴ (frito) com arroz de tomate, salada de alface e cebola	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Empadão ^{3,7} de carne, 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	Salmão ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Massa ^{1,3} com frango, brócolos cozidos	
	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	22 A 26 DE JULHO 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	Peixe-espada ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos, esparguete ^{1,3} cozido, 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	Arroz de bacalhau ⁴ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época /leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata ⁷ , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Juliana	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura, 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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	29 DE JULHO A 02 DE AGOSTO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	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	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Bacalhau à Brás (bacalhau ⁴ desfiado, batata frita, ovo ³), salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifes de peru estufados, massa cotovelo ^{1,3} cozida, 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	05 A 09 DE AGOSTO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	---------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	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	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos, com batata estufada, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Arroz de peixe ⁴ com frutos do mar ⁴ , salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	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	Creme de legumes com abóbora	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com arroz de cenoura, 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	12 A 16 DE AGOSTO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	---------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Frango estufado c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, brócolos 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	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, grão-de-bico, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ 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	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feriado 	
	GERAL		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de peru panados, arroz de feijão vermelho, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	



NUTRICIONISTA

 (CP1206N)

Boas Férias!

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.

