



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	29 DE ABRIL A 03 DE MAIO 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/ nabiças	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	PRATO	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	<i>Feriado</i> 	
	PRATO		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	PRATO	Jardineira de legumes com carne (batata aos cubos, carne de vaca e porco aos cubos, cenoura, ervilhas), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Filetes ^{1,3} de pescada ⁴ 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	06 A 10 DE MAIO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão vermelho	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifinhos de peru estufados c/ cogumelos, arroz, salada de alface e cebola	
	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 assada, puré ⁷ de batata, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Arroz de frango, legumes cozidos	
	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	Massa ^{1,3} com atum ⁴ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Leite creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde / Repolho	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Arroz à Valenciana (arroz de carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura) (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Fruta da época	

NUTRICIONISTA

Crista Gondar (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	13 A 17 DE MAIO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com grão	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabos com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifanas de porco (bifanas de porco estufadas c/ molho de tomate), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Legumes	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas feijão verde, milho, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com repolho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Massa ^{1,3} com carne, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salmão ⁴ no forno, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	20 A 24 DE MAIO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	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	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida c/ ovo ³ batata cozida aos cubos, salada de feijão-frade, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Leite creme ^{1,3,6,7}	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	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	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ no forno com molho de tomate, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Empadão ^{3,7} de carne, 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	27 A 31 DE MAIO 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	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	Legumes com grão	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos, esparguete ^{1,3} cozida, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Peixe-espada 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 /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Frango estufado c/ ervilhas e cenoura, puré ⁷ de batata, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com abóbora	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pataniscas ^{1,3} 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, 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	03 A 07 DE JUNHO 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 de carne (porco, vaca) (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa ^{1,3} (espiral) de salmão ⁴ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
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 / leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + 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) legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	



Dia Mundial da Criança 1 de Junho

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, nêsperas, 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	10 A 14 DE JUNHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR Feriado 	
TERÇA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR Creme de legumes Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos Fruta da época	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR Hortaliça com feijão vermelho Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura e ervilhas, salada de alface e tomate Gelatina	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR Creme de cenoura alho francês Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate Fruta da época	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
SEXTA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR Nabiças com grão-de-bico Atum ^{4,5} com salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura), salada de alface e tomate Fruta da época	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal

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	17 A 21 DE JUNHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Arroz de pato, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabijas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Abrótea ⁴ grelhada com salada de primavera (batata cozida aos cubos, feijão verde, ervilhas, milho, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Esparquete ^{1,3} à bolonhesa (massa esparquete 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	Espinafres com grão	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, 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 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	24 A 28 DE JUNHO DE 2019
-----------------	---------------------------------------	---------------	---------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com batata cozida, feijão-verde e cenoura cozida	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,7} 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	Pescada ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Arroz de bacalhau ⁴ , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época/ leite-creme ^{1,3,6,7}	

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	01 A 05 DE JULHO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO	LANCHE
-----	--------	--------

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Carne vaca estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabijas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de pescada ⁴ (pescada cozida desfiado, batata cozida ao cubos, ovo ³ cozido às rodelas) com feijão-frade, brócolos e cenoura cozida	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Arroz de carne (porco, vaca) (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	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	Massa ^{1,3} com atum, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, 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, 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.

