



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

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

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de frango,	
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura, salada de alface tomate	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, grão-de-bico, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	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 coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com coelho	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com coelho, salada de alface e cenoura	Fruta da época + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	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 ,	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de vitela (desfiada),	
	SALA 2	Arroz de vitela, brócolos cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	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, 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 - CRECHE	SEMANA	11 A 15 DE NOVEMBRO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ , S. Martinho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SALA 2	Pescada grelhada com salada russa, (ovo ³ , batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) brócolos cozidos	Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ castanhas	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com frango,	logurte ⁷ Natural +
	SALA 2	Massa ^{1,3} com frango, brócolos cozidos	Pão ¹ c/ queijo ⁷
	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 ,	Fruta da época +
	SALA 2	Abrótea ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ aletria ^{1,3,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Coelho estufado (desfiado), esparguete ^{1,3} cozido	logurte ⁷ Natural +
	SALA 2	Coelho estufado, esparguete ^{1,3} , legumes cozidos	Pão ¹ c/ creme vegetal
	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,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado c/ arroz de cenoura, salada de alface e tomate	Pão ¹ c/ compota
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
		NUTRICIONISTA	<i>Carla Gondar</i> (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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2019
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 peru	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Bifinhos de peru grelhados com arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ marmelada
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Peixe-espada ⁴ no forno com puré de batata ^{3,7} , salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /cana) +
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta 1,3,5,6,7,8,11
	BEBÉS	Arroz de frango,	Fruta da época
	SALA 2	Arroz de pato, feijão-verde cozido	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ , / canja de galinha ^{1,3}	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme 1,3,6,7	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-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
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ queijo ⁷
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 Sobremsa 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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	25 A 29 DE NOVEMBRO DE 2019
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com arroz de cenoura,	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /canaleta)
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-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
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	+ 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} ,	logurte ⁷ Natural
	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	+ 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,	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Empadão ⁷ de coelho, salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /canaleta)
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de pescada ⁴ ,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Arroz de Pescada ⁴ , brócolos cozidos	+ Pão ¹ c/ compota
	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, 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 - CRECHE	SEMANA	02 A 06 DE DEZEMBRO DE 2019
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

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 purê 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	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , grão-de-bico, batata cozida, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ aletria ^{1,3,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com borrego	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Borrego guisado (desfiado) com arroz de cenoura,	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	SALA 2	Borrego guisado c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas	
	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
Á 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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	09 A 13 DE DEZEMBRO DE 2019
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	
	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 massa ^{1,3}	
	SALA 2	Almondegas de aves, com molho de tomate, esparguete ^{1,3} , 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 ,	
	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 borrego	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de borrego	
	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,	
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
		NUTRICIONISTA	<i>Carla Gondar</i> (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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE		SEMANA	16 A 20 DE DEZEMBRO DE 2019
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.



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

Mod.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	23 A 27 DE DEZEMBRO DE 2019
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com borrego	Papa de fruta 1,3,5,6,7,8,11
	BEBÉS	Massa 1,3 com borrego	
	SALA 2	Massa 1,3 com borrego, legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA		
	BEBÉS		
	SALA 2		
QUARTA-FEIRA	SOPA		
	BEBÉS		
	SALA 2		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Pescada ⁴ escalfada com purê de batata	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SALA 2	Pescada ⁴ assada com purê de batata, salada de alface e tomate	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango,	Papa de fruta 1,3,5,6,7,8,11
	BEBÉS	Bifinhos de frango (desfiados) com arroz de legumes	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados com arroz de legumes	
	SOPA	Banana/ Papa de fruta/ Fruta da época	
	BEBÉS		
	SALA 2		

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, melão, 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.

