



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	30 DE OUTUBRO A 03 DE NOVEMBRO DE 2017
----------	--------------------------------	--------	--

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	PRATO	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	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada ⁴ dourada no forno (ovo ³ , pão ralado ¹)- arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Feriado	-
	PRATO		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau ⁴ , ovo ³ , grão, batata cozida), cenoura e lombarda cozida	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ marmelada
	PRATO	Arroz de carne (carne de vaca, porco) (sem enchidos e sem carnes gordas), 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.





PLANO EMENTAS

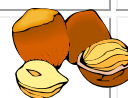
INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	06 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão com nabiças	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Esparguete ^{1,3} à Bolonhesa, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabo e cenoura com couve lombarda	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela ⁶) + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora e ervilhas	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura, salada de alface tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3}	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, ovo ³ , grão, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Leite creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Rojões (frito), batata frita aos cubos, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época / castanhas	

S. Martinho



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	13 A 17 DE NOVEMBRO DE 2017
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

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	Arroz de atum ^{4,6} , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos ¹² , esparguete cozida ^{1,3} , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Abrótea ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época / aletria ^{1,3,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e cenoura, purê de batata ^{3,7} , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Pescada ⁴ à Primavera ^{1,3} (frita) c/ arroz de cenoura, 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-Crustáceas, 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	20 A 24 DE NOVEMBRO DE 2017
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	logurte 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 ervilhas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salmão ⁴ no forno, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	logurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3}	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida com salada á Primavera (ovo ³ , batata cozida aos cubos, ervilhas, feijão verde, milho, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	logurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Pá de porco assada, massa ^{1,3} cozida, 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	27 DE NOVEMBRO A 01 DE DEZEMBRO DE 2017
----------	--------------------------------	--------	---

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho Francês	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Filetes de fogoneiro ^{1,3,4} , salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura), alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época/ gelatina	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	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	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com fiambre ⁶
	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	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Empadão ^{3,7} de carne, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	<i>Feriado</i>	-
	GERAL		
	SOBR		

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-Crustáceas, 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	04 A 08 DE DEZEMBRO DE 2017
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Massa ^{1,3} cotovelo com carne, salada de alface e cenoura	
	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	Atum ^{4,6} com salada russa, (ovo ³ , batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Arroz de frango, salada de alface e cenoura	
	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	Caldeirada de pescada ⁴ , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / aletria ^{1,3,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Feriado	
	GERAL		
	SOBR		

NUTRICIONISTA

Carla 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-Tremço 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	11 A 15 DE DEZEMBRO DE 2017
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

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	Arroz de bacalhau ⁴ , feijão-verde cozido	
	SOBR	Fruta da época/ bolo de laranja ^{1,3}	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres com grão	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, purê de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3}	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Pescada ⁴ assada, arroz branco, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	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	Sopa de feijão e nabo	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Filetes de fogonero ^{1,3,4} fritos com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	
	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.

