



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	04 A 08 DE NOVEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabo com couve lombarda	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/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	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabijas	Fruta da época + Pão ¹ c/queijo ⁷
	PRATO	Massa com à lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas), brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Juliana	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	PRATO	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata ⁷ , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	

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-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 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 NOVEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Penca com feijão vermelho	 Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada grelhada com salada russa, (ovo ³ , batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época / castanhas assadas	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Massa ^{1,3} cotovelo com frango, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Abrótea ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos, esparguete ^{1,3} cozido, brócolos cozidos	
	SOBR	Aletria ^{1,3,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado, 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.



**PLANO EMENTAS**

INFÂNCIA E COMUNIDADE

Mod.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com marmelada
	GERAL	Bifinhos de peru panados ^{1,3} com arroz de feijão vermelho, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Peixe-espada ⁴ no forno, com purê de batata ^{3,7} , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Penca com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Arroz de pato, feijão-verde cozido	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Juliana	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , batata cozida, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	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	

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-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-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	25 A 29 DE NOVEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Fruta da época + 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), brócolos cozidos	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão vermelho	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹ e ovo ³), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Empadão ^{3,7} de carne, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com compota
	GERAL	Arroz de bacalhau ⁴ , brócolos cozidos	
	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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	02 A 06 DE DEZEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Massa ^{1,3} cotovelo com carne, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Filetes de pescada ^{1,3,4} com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Arroz de frango, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , grão-de-bico, batata cozida, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / aletria ^{1,3,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão de espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Carne estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	
	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 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	09 A 13 DE DEZEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Panadinhos ^{1,3} de pescada (filetes de pescada, pão ralado e ovo) no forno com arroz de tomate, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,7} cozido, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Juliana	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Pescada ⁴ assada, arroz branco, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + 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	Legumes de feijão vermelho e nabo	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), brócolos cozidos	
	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 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	16 A 20 DE DEZEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	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 nabiças	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Salada de pescada ⁴ (pescada cozida desfiada, batata cozida ao cubos, ovo ³ cozido às rodela) com feijão-frade, brócolos e cenoura cozida	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Massa com frango (massa ^{1,3} cotovelo com frango), (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 /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve-galega com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	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

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-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 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	23 A 27 DE DEZEMBRO DE 2019
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Massa com 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		
	GERAL		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA		
	GERAL		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Pescada ⁴ assada, purê de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Lombarda	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Bifinhos de frango grelhados com arroz de legumes	
	SOBR	Gelatina	

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-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.

