



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	01 A 05 DE JUNHO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}	
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Purê de batata c/ ^{1,3} de peixe ⁴ desfiado	
	SALA 2	Salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde) de Salmão ⁴ ,	
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Arroz de frango	
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Banana/ Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com purê de batata ⁷ ,	
	SALA 2	Filetes de pescada ⁴ cozidos, batata cozida, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	BEBÉS	Bifinhos de peru guisados (desfiado) com arroz,	
	SALA 2	Bifinhos de peru estufados, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã 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.+ 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.



**Dia Mundial da Criança
1 de Junho**



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	08 A 12 DE JUNHO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Peixe ⁴ grelhado, com purê de batata ⁷	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
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	Massa ^{1,3} esparguete com vitela picada e molho de tomate, legumes cozidos	Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	<i>Feriado</i>	Papa láctea ⁷
	BEBÉS		iogurte ⁷ Natural +
	SALA 2		Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA		Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS		Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) +
	SALA 2		Pão ¹ c/ compota
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	Fruta da época +
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pera cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

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 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, nêspers, 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	15 A 19 DE JUNHO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peru,	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SALA 2	Arroz de peru, legumes cozidos	
	SOBR	Maça assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com purê de batata ⁷ ,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, ovo ³ , grão de bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SALA 2	Massa ^{1,3} esparguete com vitela picada e molho de tomate, legumes cozidos	
	SOBR	Banana/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Abrótea ⁴ grelhada com salada de primavera (batata cozida aos cubos, feijão verde, ervilhas, milho, cenoura)	
	SOBR	Maça assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Frango estufado (desfiado) com arroz de cenoura ⁷	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	SALA 2	Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, arroz branco, brócolos cozidos	
	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	22 A 26 DE JUNHO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré de batata ⁷ ,	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado c/ batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	(opcional-cevada ¹ /canela)
	SOBR	Maçã assada/ 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	Vitela picada guisada com esparguete ^{1,3}	Fruta da época
	SALA 2	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,3} , salada de alface e tomate	+ Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe ⁴ grelhado	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Salmão ⁴ grelhado com batata cozida, feijão-verde e cenoura cozida	+ Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Banana / 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 de coelho,	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /canela)
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	+ Pão ¹ c/ compota
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Açorda de Peixe ⁴	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com salada de feijão-frade, batata cozida, brócolos cozidos	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pera assada / Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	

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.+ 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	29 DE JUNHO A 03 DE JULHO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Vitela estufada com arroz de cenoura	
	SALA 2	Vitela, estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-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	Filetes de pescada ⁴ cozidos com batata cozida, feijão-frade, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaleta) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango,	
	SALA 2	Arroz de frango, legumes cozidos	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de peixe ⁴ ,	
	SALA 2	Massa ^{1,3} de peixe ⁴ , legumes cozidos	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canaleta) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Banana / Papa de fruta	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Bifinhos de frango estufado, arroz branco	
	SALA 2	Bifes de frango estufados c/ cogumelos, arroz branco, legumes cozidos	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ marmelada
	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.+ 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, nêspersas, 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.

