



# PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	30 DE DEZEMBRO 2019 A 03 DE JANEIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	---

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	PRATO	Arroz à Valenciana (arroz de carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura) (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Gelatina	
TERÇA-FEIRA	SOPA		
	PRATO		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA		
	PRATO		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	PRATO	Salmão <sup>4</sup> grelhado, salada russa, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	PRATO	Almôndegas <sup>1,3</sup> com molho de tomate, esparguete cozido <sup>1,3</sup> , 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, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	06 A 10 DE JANEIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres e feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Abrótea <sup>4</sup> assada, puré de batata <sup>7</sup> , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /canela/chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e cenoura raspada	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Massa <sup>1,3</sup> de pescada <sup>4</sup> com frutos do mar <sup>4,14</sup> , brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /canela/chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde, batata) com carne	
	SOBR	Leite creme <sup>1,3,6,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes	
	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.





# PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	13 A 17 DE JANEIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Massa com à lavrador (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> assada, purê de batata <sup>7</sup> , salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabijas	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Feijoadilha, (carne de vaca, porco e frango, feijão branco), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Filetes <sup>1,3,7</sup> de Pescada <sup>4</sup> com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Empadão <sup>3,7</sup> de carne, 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 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	20 A 26 DE JANEIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com marmelada
	GERAL	Arroz de bacalhau <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão branco	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ molho de tomate, esparguete <sup>1,3</sup> cozida, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Abrótea <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com feijão vermelho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e cenoura, puré de batata <sup>7</sup> , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha <sup>1,3</sup> / Repolho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada, arroz branco, salada de alface e tomate	
	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-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 JANEIRO A 02 DE FEVEREIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	---

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> 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	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Tintureira <sup>4</sup> à Brás <sup>1,3</sup> (tintureira cozida desfiada, batata frita, ovo <sup>3</sup> ) salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Frango assado, arroz branco, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> , batata cozida aos cubos, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Fêveras de porco grelhadas com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	03 A 07 DE FEVEREIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Arroz de pato, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada com salada russa, (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Esparquete <sup>1,3</sup> à bolonhesa (massa esparquete cozida, carne vaca picada com molho de tomate), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de grão com pescada <sup>4</sup> (filetes de peixe cozidos, batata e cenoura cozida aos cubos, ovo <sup>3</sup> , grão de bico) legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de frango estufados, 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-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 16 DE FEVEREIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado <sup>1</sup> ), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Feijoada <sup>4</sup> , arroz, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Arroz de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas com cenoura	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Ranchinho (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Pataniscas 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, 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 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	17 A 21 DE FEVEREIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Massa com carne (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Abrótea <sup>4</sup> no forno, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Jardineira de legumes com carne	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época / aletria <sup>1,3,6,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão vermelho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas <sup>1,3</sup> com molho de tomate, puré de batata <sup>7</sup> , 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 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 FEVEREIRO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	------------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Atum <sup>4,5</sup> com salada de feijão-frade, batata cozida, ovo <sup>3</sup> cozido, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA		
	GERAL		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Salmão <sup>4</sup> grelhado com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e cenoura, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde/ Repolho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> assada, puré <sup>7</sup> de batata, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Gelatina	

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.

