



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	01 A 05 DE MAIO DE 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR	<b>FERIADO</b>	
TERÇA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR	Creme de legumes com vitela, Vitela (desfiada) guisada c/ batata, cenoura e ervilhas Jardineira de vitela (vitela aos cubos, c/batata aos cubos, ervilhas e cenoura), (sem enchidos e sem carnes gordas) Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup> Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
QUARTA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> Arroz de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e tomate Arroz de peixe, salada de alface e tomate Banana/ Papa de fruta/ Fruta da época	Papa láctea <sup>7</sup> iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
QUINTA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR	Creme de legumes com frango Massa <sup>1,3</sup> com frango, salada de alface e tomate Massa <sup>1,3</sup> com frango, salada de alface e tomate Pera assada/ Papa de fruta/ leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	Papa láctea <sup>7</sup> Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> Empadão de peixe <sup>4</sup> , cenoura e legumes cozidos Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, grão de bico, ovo <sup>3</sup> , cenoura e legumes cozidos Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup> Fruta da época + Pão <sup>1</sup> 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, 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.



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	08 A 12 DE MAIO DE 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com vitela, legumes cozidos	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com vitela, legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e tomate	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Solha <sup>4</sup> grelhada, arroz cenoura e ervilhas, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Empadão <sup>3,7</sup> de frango, couve-bruxelas cozidas	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SALA 2	Empadão <sup>3,7</sup> de frango, salada de alface e tomate	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Filete de Peixe <sup>4</sup> com arroz, salada de alface e tomate	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno, com arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de frango, brócolos cozidos	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SALA 2	Arroz de frango, brócolos cozidos	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	

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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	15 A 19 DE MAIO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>  Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	BEBÉS	Arroz de cenoura com peixe <sup>4</sup> grelhado	
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada, arroz cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>  Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	BEBÉS	Bifinhos de Peru estufados (desfiado) com massa <sup>1,3</sup>	
	SALA 2	Bifinhos de peru estufados c/ cogumelos, esparguete <sup>1,3</sup> cozido, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maça cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa láctea <sup>7</sup>  Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	BEBÉS	Empadão <sup>7</sup> de peixe <sup>4</sup>	
	SALA 2	Peixe-espada <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta / leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>  Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ compota
	BEBÉS	Peito de Frango estufado (desfiado) c/ervilhas e cenoura, puré <sup>3,7</sup> de batata, legumes cozidos	
	SALA 2	Frango estufado c/ervilhas e cenoura, puré <sup>3,7</sup> de batata, legumes cozidos	
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe / canja de galinha <sup>1,3</sup>	Papa láctea <sup>7</sup>  Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	BEBÉS	Arroz de Peixe <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SALA 2	Arroz de peixe <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SOBR	Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

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  
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 inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	22 A 26 DE MAIO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de vitela,	
	SALA 2	Arroz de vitela, (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Pescada escalfada, com batata, cenoura e legumes cozidos	
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada c/ salada Russa (batata cozida aos cubos, cenoura, ervilhas) salada de alface e tomate	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /cana) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de frango, desfiado	
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SOBR	Banana/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> ,	
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, grão-de-bico, ovo <sup>3</sup> , cenoura e legumes cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /cana) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Pera assada / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa com peru,	
	SALA 2	Esparguete <sup>1,3</sup> à bolonhesa (peru), salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SOBR	Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

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, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	29 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	----------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> , Açorda <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> , Pescada <sup>4</sup> à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado <sup>1</sup> ), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS		Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) +
	SALA 2		Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela Empadão <sup>7</sup> de vitela Empadão <sup>3,7</sup> de carne, salada de alface e tomate Pera assada / Papa de fruta/ Fruta da época	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS		Fruta da época +
	SALA 2		Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> Arroz de cenoura com peixe <sup>4</sup> grelhado, Pescada <sup>4</sup> grelhada c/ arroz de cenoura, salada de alface e cenoura Maçã assada/ Papa de fruta/ Gelatina	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS		logurte <sup>7</sup> Natural +
	SALA 2		Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho Coelho estufado com massa <sup>1,3</sup> Ranchinho (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS		Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) +
	SALA 2		Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> Salada russa (batata cozida aos cubos, cenoura, ervilhas) de pescada <sup>4</sup> (desfiada) Salada russa (batata cozida aos cubos, cenoura, ervilhas) de pescada <sup>4</sup> (desfiada), legumes cozidos Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS		Fruta da época +
	SALA 2		Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR		



**Dia Mundial da Criança**  
**1 de Junho**

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.+ 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 inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	05 A 09 DE JUNHO DE 2023
----------	-----------------------------	--------	--------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de peru,	logurte <sup>7</sup> Natural
	SALA 2	Bifinhos de peru grelhados, arroz de tomate, salada de alface e tomate	+ Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Filete de Peixe <sup>4</sup> escalfado com puré de batata <sup>7</sup> ,	Leite <sup>7</sup> simples
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, ovo <sup>3</sup> , grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	(opcional-cevada <sup>1</sup> /canela)
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Bolo	+ Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com vitela (desfiada);	Fruta da época
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com vitela, legumes cozidos	+ Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	<b>Feriado</b>	
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de frango,	Fruta da época
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	+ Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

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, 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.



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	12 A 16 DE JUNHO DE 2023
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> ,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela)
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> no forno, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	+ Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época		
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com frango	Fruta da época
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com frango, ervilhas e cenoura, brócolos cozidos	+ Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
SOBR	Pera assada / Papa de fruta/ Fruta da época		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Empadão de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e tomate	logurte <sup>7</sup> Natural
	SALA 2	Empadão de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e tomate	+ Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Gelatina		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Bifinhos de peru guisados com arroz, brócolos cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela)
	SALA 2	Bifinhos de peru guisados com arroz, brócolos cozidos	+ Pão <sup>1</sup> c/ compota
SOBR	Pera cozida / Papa de fruta/ Fruta da época		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup>	Fruta da época
	SALA 2	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), salada de alface e tomate	+ Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		

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, 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 inofensivas. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.

