



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	01 A 04 DE SETEMBRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR 	
TERÇA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR Creme de legumes com coelho Coelho estufado c/ arroz, legumes cozidos Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Papa láctea <sup>7</sup>  Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
QUARTA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> Arroz de peixe <sup>4</sup> , legumes cozidos Arroz de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e cenoura Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Papa láctea <sup>7</sup>  Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
QUINTA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR Creme de legumes com vitela Empadão <sup>3,7</sup> de vitela, Jardineira de legumes com carne (batata aos cubos, carne de vaca e porco aos cubos, cenoura, ervilhas), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Papa láctea <sup>7</sup>  Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> Massa <sup>1,3</sup> de peixe <sup>4</sup> , Massa <sup>1,3</sup> com salmão <sup>4</sup> grelhado- salada de alface e tomate Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>  iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>

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	07 A 11 DE SETEMBRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com vitela,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Massa 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	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Pescada <sup>4</sup> grelhada c/ arroz de tomate, cenoura e feijão-verde cozido	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada c/ arroz de tomate, cenoura e feijão-verde cozido	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Empadão <sup>3,7</sup> de peru, legumes cozidos	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SALA 2	Empadão <sup>3,7</sup> de peru, salada de alface e tomate	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup> , legumes cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ queijo
	SALA 2	Abrótea <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Banana / Papa de fruta	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Frango guisado (desfiado) com massa <sup>1,3</sup> cozida, brócolos cozidos	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> e triângulo queijo
	SALA 2	Frango estufado c/ cenoura, esparguete <sup>1,3</sup> cozido, brócolos cozidos	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	

NUTRICIONISTA *Carla Gondar* (CP1206N)

<b>Indicações </b> 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 <b>papa de fruta</b> 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	14 A 18 DE SETEMBRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Peixe-espada <sup>4</sup> grelhado (desfiado), arroz, puré de ervilhas Peixe-espada <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	logurte <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 coelho	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com coelho Massa <sup>1,3</sup> com coelho, salada de alface e tomate	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Filetes de Peixe <sup>4</sup> cozidos (desfiado) com puré <sup>7</sup> de batata, Salada de feijão-frade com pescada <sup>4</sup> (filetes de peixe cozidos, batata e cenoura cozida aos cubos, ovo <sup>3</sup> , feijão frade), 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 peru	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS SALA 2	Frango guisado (desfiado) com ervilhas e cenoura, arroz branco, Frango estufado com ervilhas e cenoura, arroz branco, legumes cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> / canja de galinha <sup>1,3</sup> /Juliana	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> , Pescada <sup>4</sup> grelhada, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SOBR	Maçã assada/ 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	21 A 25 DE SETEMBRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de vitela,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela)
	SALA 2	Arroz de vitela, (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
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 <sup>4</sup> escalfada, com batata, cenoura e legumes cozidos	Fruta da época
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> estufada com batata, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época/ Gelatina	Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Arroz de frango, desfiado	iogurte <sup>7</sup> Natural
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
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> ,	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela)
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Massa com peru,	iogurte <sup>7</sup> Natural
	SALA 2	Bifinhos de peru estufados, massa cotovelo <sup>1,3</sup> cozida, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão <sup>1</sup> c/ compota

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	28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Açorda <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> ,	
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado <sup>1</sup> ), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Empadão <sup>3,7</sup> de vitela,	
	SALA 2	Jardineira de legumes com carne (batata aos cubos, carne de vaca e porco aos cubos, cenoura, ervilhas), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup>	
	SALA 2	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada, salmão) com delícias do mar <sup>4</sup> , brócolos cozidos	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ gelatina	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS	Coelho estufado com massa <sup>1,3</sup>	
	SALA 2	Ranchinho (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	Iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS	Empadão de peixe <sup>4</sup>	
	SALA 2	Salmão <sup>4</sup> grelhado com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SOBR	Pera 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	05 A 09 DE OUTUBRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR <b>Feriado</b>	
TERÇA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> , Empadão de peixe <sup>4</sup> Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, grão-de-bico, ovo <sup>3</sup> , cenoura e legumes cozidos Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Papa láctea <sup>7</sup> Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
QUARTA-FEIRA	SOPA BEBÉS SALA 2 SOBR Creme de legumes com frango Arroz de frango, legumes cozidos Frango estufado c/cenoura e ervilhas, arroz branco, legumes cozidos Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</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 peixe <sup>4</sup> , Massa <sup>1,3</sup> de peixe <sup>4</sup> , Massa <sup>1,3</sup> de peixe <sup>4</sup> , salada de alface e tomate Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	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 peru Bifinhos de peru guisados (desfiado) com arroz, puré de cenoura Bifinhos de peru grelhados, arroz de feijão vermelho, salada de alface e cenoura Pêra cozida / Papa de fruta/ Leite creme <sup>1,3,6</sup>	Papa láctea <sup>7</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, 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	12 A 16 DE OUTUBRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS SALA 2	Açorda <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> , Arroz de bacalhau <sup>4</sup> , legumes cozidos	logurte <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 coelho	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Arroz de coelho Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS SALA 2	Puré de batata com peixe <sup>4</sup> grelhado, puré de cenoura Salmão <sup>4</sup> no forno, puré <sup>3,7</sup> de batata, 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 vitela,	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>
	BEBÉS SALA 2	Vitela picada guisada com esparguete <sup>1,3</sup> Almôndegas <sup>1,3</sup> com molho de tomate, esparguete <sup>1,3</sup> , salada de alface e tomate	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>
	BEBÉS SALA 2	Arroz <sup>de</sup> peixe <sup>4</sup> Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	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  
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.+ 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	19 A 23 DE OUTUBRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea <sup>7</sup>  Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	BEBÉS	Arroz de vitela	
	SALA 2	Vitela, estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	
	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	Farinha de pau de peixe <sup>4</sup> ,	
	SALA 2	Salada de pescada <sup>4</sup> (pescada cozida desfiada, batata cozida), salada de alface e tomate	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea <sup>7</sup>  iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	BEBÉS	Arroz com coelho,	
	SALA 2	Arroz de coelho, legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ 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	Empadão de peixe <sup>4</sup>	
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> grelhada com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea <sup>7</sup>  iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ compota
	BEBÉS	Massa <sup>1,3</sup> com frango	
	SALA 2	Massa com frango (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com frango), salada de alface e tomate	
	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, 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	26 A 30 DE OUTUBRO DE 2020
----------	-----------------------------	--------	----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup> ,	Papa láctea <sup>7</sup>	
	BEBÉS	Filete de Peixe <sup>4</sup> escalfado com puré de batata <sup>7</sup> ,		iogurte <sup>7</sup> Natural + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	SALA 2	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido		
	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	Arroz de frango,		Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate		
	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	Massa de Pescada <sup>4</sup> , cenoura e legumes cozidos		Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	SALA 2	Massa <sup>1,3</sup> com salmão, legumes cozidos		
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	
	BEBÉS	Empadão <sup>3,7</sup> de vitela,		Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ compota
	SALA 2	Jardineira de legumes com carne (batata aos cubos, carne de vaca e porco aos cubos, cenoura, ervilhas), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos		
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	Papa de fruta <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	
	BEBÉS	Arroz de peixe <sup>4</sup> .		Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ triângulo de queijo <sup>7</sup>
	SALA 2	Salmão <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate		
	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.+ 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.

