



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	02 A 06 DE OUTUBRO 2023
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

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> mistura c/ queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Filete de Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Iogurte <sup>7</sup> Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia <sup>1</sup>
	GERAL	Almôndegas <sup>1,3</sup> com molho de tomate, esparguete cozido, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> mistura c/ c/triângulo de queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Bacalhau <sup>4</sup> à Brás <sup>3</sup> , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	FERIADO	
	GERAL		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ fiambre <sup>6</sup> de aves
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz de tomate, feijão-verde cozido	
	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	09 A 13 DE OUTUBRO 2023
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> de mistura c/ creme vegetal <sup>6</sup>
	GERAL	Massa <sup>1,3</sup> c/ carne, couve-de-bruxelas cozidas	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com espinafres	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> mistura c/ queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> no forno com salada primavera (batata cozida aos cubos, cenoura, milho, feijão verde), alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão vermelho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ creme vegetal <sup>6</sup>
	GERAL	Arroz à Valenciana (arroz de carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura) (sem enchidos e sem carnes gordas), brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Iogurte <sup>7</sup> Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia <sup>1</sup>
	GERAL	Atum <sup>4</sup> com salada de feijão-frade, ovo <sup>3</sup> , batata cozida, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde/ Repolho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ fiambre <sup>6</sup> de aves
	GERAL	Strogonoff de frango c/ cogumelos (guisado), arroz branco, 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, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	16 A 20 DE OUTUBRO 2023
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda c/ grão	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com alho francês	Iogurte <sup>7</sup> Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia <sup>1</sup>
	GERAL	Feijoadinha, à Transmontana (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho, lombarda), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco,	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> mistura c/ c/triângulo de queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Massada <sup>1,3</sup> de peixe <sup>4</sup> com delicias do mar <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura c/ espinafres	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> mistura c/ creme vegetal <sup>6</sup>
	GERAL	Jardineira de legumes com carne,	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão verde	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ fiambre <sup>6</sup> de aves
	GERAL	Abrótea <sup>4</sup> grelhada c/ 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, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	23 A 27 DE OUTUBRO 2023
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ creme vegetal <sup>6</sup>
	PRATO	Bifinhos de peru grelhados, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> mistura c/ queijo <sup>7</sup>
	PRATO	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, salada de feijão-frade, ovo <sup>3</sup> , cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ creme vegetal <sup>6</sup>
	PRATO	Arroz de frango, feijão-verde cozido	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja <sup>1,3</sup> / creme de abóbora com feijão-verde	Iogurte <sup>7</sup> Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia <sup>1</sup>
	PRATO	Filete de sardinha <sup>4</sup> grelhado c/ arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Lombarda	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ fiambre <sup>6</sup> de aves
	PRATO	Massa com à lavrador (massa <sup>1,3</sup> cotovelo c/ carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas), brócolos cozidos	
	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	30 DE OUTUBRO A 03 DE NOVEMBRO 2023
----------	--------------------------------	--------	-------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Filete de Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno, com arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Iogurte <sup>7</sup> Natural c/ banana e canela + c/ flocos de aveia <sup>1</sup>
	GERAL	Feijoadinha, (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	
QUARTA-FEIRA	SOPA	FERIADO	-
	GERAL		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura c/ feijão verde	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> mistura c/ creme vegetal <sup>6</sup>
	GERAL	Empadão de carne, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho c/ feijão vermelho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> mistura c/ fiambre <sup>6</sup> de aves
	GERAL	Massa <sup>1,3</sup> c/atum <sup>4</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 inofensivas.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.

