



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	01 A 05 DE JUNHO DE 2020
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve galega	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde) c/ salmão ⁴ grelhado,	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Frango assado c/ batata, arroz branco, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de grão com pescada ⁴ (filetes de pescada cozidos, batata e cenoura cozida aos cubos, ovo ³ , grão) legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Panadinhos ^{1,3} de porco com arroz de tomate, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	



**Dia Mundial da Criança
1 de Junho**

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-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 inofensivos.

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	08 A 12 DE JUNHO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho Francês	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada, arroz de cenoura e ervilhas, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época /Gelatina	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Massa à lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	<i>Feriado</i>	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA		
	GERAL		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças com grão-de-bico	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Atum ^{4,5} com salada russa (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura), 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-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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	15 A 19 DE JUNHO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão vermelho	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	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	Creme de cenoura com nabijas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida com ovo ³ , batata cozida aos cubos, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa (massa esparguete cozida, carne vaca picada com molho de tomate), brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Abrótea ⁴ grelhada com salada de primavera (batata cozida aos cubos, feijão verde, ervilhas, milho, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, arroz branco, brócolos cozidos	
	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, 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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	22 A 26 DE JUNHO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Filetes ^{1,3} de pescada ⁴ com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,7} cozido, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde / Repolho	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com batata cozida, feijão-verde e cenoura cozida	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com salada de feijão-frade, batata cozida, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época/ leite-creme ^{1,3,6,7}	



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

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Carne vaca estufada c/ ervilhas e cenoura, arroz branco, couve-de-bruxelas cozidas	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabijas	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada de pescada ⁴ (pescada cozida desfiada, batata cozida ao cubos, ovo ³ cozido às rodelas) com feijão-frade, brócolos e cenoura cozida	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Arroz de frango, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa ^{1,3} com atum, cenoura e feijão-verde cozido	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos, arroz branco, legumes cozidos	
	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, 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.

