



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	07 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Repolho com cenoura	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ triângulo de queijo ⁷
	PRATO	Massa com à lavrador (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas), brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabijas	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada ⁴ grelhada com arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Repolho	Fruta da época + Pão ¹ com triângulo de queijo ⁷
	PRATO	Frango estufado com ervilhas e cenoura, arroz, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, salada de feijão-frade, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde/ Repolho	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	PRATO	Rojões, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época/ castanhas ⁸	

NUTRICIONISTA

Crista 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.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	14 A 18 DE NOVEMBRO DE 2022
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Bacalhau á Brás ³ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	PRATO	Massa ^{1,3} com frango, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Salada de abrótea, (ovo ³ , batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /canela/chocolate ⁶) + Pão ¹ c/queijo ⁷
	PRATO	Strogonoff de peru (Tiras de peru estufadas c/cogumelos) arroz branco, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres c/ grão	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	PRATO	Pescada assada ⁴ com batata, arroz branco, 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.



**PLANO EMENTAS**

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	21 A 25 DE NOVEMBRO DE 2022
-----------------	---------------------------------------	---------------	------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com marmelada
	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	Legumes com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Bolinhos de bacalhau c/ salada de feijão-frade, alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	Fruta da época + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Feijoadilha, (carne de vaca, porco e frango, feijão), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa ^{1,3} com atum ⁴ , legumes cozidos	
	SOBR	Leite-creme ^{1,3,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifinhos de frango grelhados ^{1,3} com arroz de tomate, legumes 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 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	28 DE NOVEMBRO A 02 DE DEZEMBRO DE 2022
----------	--------------------------------	--------	---

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹ e ovo ³), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Macarrão ^{1,3} com carne de vaca, (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ com triângulo de queijo ⁷
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau com grão, cenoura, batata e ovo ^{3,4,12}	
	SOBR	Aletria ^{1,3,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feriado	
	GERAL		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com compota
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com arroz de tomate, brócolos cozidos	
	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	05 A 09 DE DEZEMBRO DE 2022
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	Fruta da época + Pão ¹ com triângulo de 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), brócolos cozidos	
	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 , grão-de-bico, batata cozida, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda c/ feijão branco	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Frango estufado c/cenoura e ervilhas, esparguete cozido ^{1,3} , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feriado	
	GERAL		
	SOBR		
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Bifinhos de frango grelhados, arroz de feijão vermelho, legumes cozidos	
	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 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	12 A 16 DE DEZEMBRO DE 2022
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Filetes ^{1,3} de pescada ⁴ com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho), brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Peixe vermelho ⁴ no forno, batata cozida, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,7} cozido, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Pescada panada no forno com arroz de tomate, brócolos cozidos	
	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, 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.

