



PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	12 A 16 DE SETEMBRO DE 2022
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de vitela,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Arroz de vitela, (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Massa c/ peixe ⁴ , brócolos cozidos	Fruta da época
	SALA 2	Massa c/ salmão ⁴ , brócolos cozidos	+
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época/ Gelatina	Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango, desfiado	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Frango assado c/ batata, arroz branco, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida c/ ovo ³ , batata cozida, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz com peru,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Bifinhos de peru grelhados, arroz de tomate, feijão verde cozido	+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ compota
		NUTRICIONISTA	<u>Carla Gondar</u> (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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ marmelada
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de vitela,	Leite ⁷ simples
	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	(opcional-cevada ¹ /canela)
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	+
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada c/arroz de cenoura, salada de alface e tomate	+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ gelatina	Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Coelho estufado com massa ^{1,3}	logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴	Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, cenoura) salada de alface e tomate	+
	SOBR	Pera cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	Pão ¹ c/triângulo de queijo ⁷
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, 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 - CRECHE	SEMANA	26 A 30 DE SETEMBRO DE 2022
----------	-----------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa láctea ⁷ Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com vitela, legumes cozidos	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com vitela, legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴ , legumes cozidos	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada, salada de feijão-frade, batata cozida, legumes cozidos	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11} Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango, legumes cozidos	
	SALA 2	Frango estufado c/cenoura e ervilhas, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷ Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Puré de batata c/ peixe ⁴ cozido, brócolos cozidos	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, ovo ³ , grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru	Papa láctea ⁷ Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	BEBÉS	Bifinhos de peru guisados (desfiado) com arroz, puré de cenoura	
	SALA 2	Stroganoff de peru estufados c/ cogumelos, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Leite creme ^{1,3,6}	

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, 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 - CRECHE	SEMANA	03 A 07 DE OUTUBRO 2022
----------	-----------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Açorda ¹ de peixe ⁴ ,	Iogurte ⁷ Natural + Pão ¹ c/ queijo ⁷
	SALA 2	Peixe vermelho ⁴ no forno, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de coelho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ 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 cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	FERIADO	
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela,	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Vitela picada guisada com esparguete ^{1,3}	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	SALA 2	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,3} , cenoura e repolho cozido	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	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.+ 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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA		JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE	SEMANA	10 A 14 DE OUTUBRO 2022
DIA		ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela		Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} de vitela		Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Massa ^{1,3} de vitela		+
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época		Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴		Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Açorda de peixe ⁴		Fruta da época
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada c/ salada primavera, (batata cozida ao cubos, feijão verde, cenoura, milho), alface e tomate		+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		Pão ¹ c/ queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho		Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz com coelho,		logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Arroz de coelho, legumes cozidos		+
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época		Pão ¹ c/ fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴		Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴		Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela)
	SALA 2	Peixe-espada ⁴ grelhado, batata cozida, brócolos cozidos		+
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época		Pão ¹ c/ creme vegetal
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango		Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Arroz de frango		logurte ⁷ Natural
	SALA 2	Arroz de frango, legumes cozidos		+
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época		Pão ¹ 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.+ 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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA		JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE		SEMANA		17 A 21 DE OUTUBRO 2022	
DIA		ALMOÇO				LANCHE	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Filete de Peixe ⁴ escalfado com puré de batata ⁷ ,				iogurte ⁷ Natural	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido				+	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ marmelada	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peru				Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Bifinhos de peru estufados c/ arroz,				Leite ⁷ simples	
	SALA 2	Feijoadinha, (carne de vaca, porco e frango, feijão vermelho), (sem enchidos e sem carnes gordas), arroz branco, salada de alface e tomate				(opcional-cevada ¹ /cana)	
	SOBR	Pera assada/ Papa de fruta/ Fruta da época				+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Massa com Pescada ⁴ , cenoura e legumes cozidos				Fruta da época	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com pescada ⁴ , legumes cozidos				+	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ fiambre ⁶	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela				Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Empadão ^{3,7} de vitela,				Leite ⁷ simples	
	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				(opcional-cevada ¹ /cana)	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época				+ Pão ¹ c/ compota	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴				Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Arroz de peixe ⁴ ,				Fruta da época	
	SALA 2	Salmão ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate				+	
	SOBR	Pêra cozida / Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ triângulo de queijo ⁷	
		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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA		JARDIM DE INFÂNCIA - CRECHE		SEMANA		24 A 28 DE OUTUBRO 2022	
DIA		ALMOÇO				LANCHE	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Farinha de pau de frango,				logurte ⁷ Natural	
	SALA 2	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura, salada de alface tomate				+	
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ fiambre ⁶	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Empadão de peixe ⁴				Leite ⁷ simples	
	SALA 2	Pescada ⁴ cozida com batata cozida, salada de feijão-frade, ovo ³ , cenoura e legumes cozidos				(opcional-cevada ¹ /canela)	
	SOBR	Pera cozida/ Papa de fruta/ Fruta da época				+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com frango				Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Arroz de frango, legumes cozidos				Fruta da época	
	SALA 2	Arroz de frango, legumes cozidos				+	
	SOBR	Banana / Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ triangulo queijo ⁷	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,				Papa láctea ⁷	
	BEBÉS	Farinha de pau de peixe ⁴ ,				Leite ⁷ simples	
	SALA 2	Pescada ⁴ grelhada com arroz de tomate, salada de alface e cenoura				(opcional-cevada ¹ /canela)	
	SOBR	Maçã cozida/ Papa de fruta/ Gelatina				+ Pão ¹ c/ creme vegetal	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coelho				Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}	
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com coelho				Fruta da época	
	SALA 2	Massa ^{1,3} com coelho, brócolos cozidos				+	
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época				Pão ¹ c/ marmelada	
				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, 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 - CRECHE	SEMANA	31 DE OUTUBRO A 04 DE NOVEMBRO 2022
DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴ ,	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Empadão ⁷ de peixe ⁴	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Peixe vermelho ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /canela)
	SOBR	Maçã assada/ Papa de fruta/ Fruta da época	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
TERÇA-FEIRA	SOPA	FERIADO	
	BEBÉS		
	SALA 2		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe ⁴	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Arroz de Peixe ⁴	Fruta da época
	SALA 2	Arroz de peixe ⁴ , legumes cozidos	+ Pão ¹ c/ triângulo de queijo ⁷
	SOBR	Banana / Papa de fruta / leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com vitela	Papa de fruta ^{1,3,5,6,7,8,11}
	BEBÉS	Vitela estufada (desfiado) com puré de batata ⁷	iogurte ⁷ Natural
	SALA 2	Jardineira de carne, legumes cozidos	+ Pão ¹ c/ creme vegetal
	SOBR	Pêra assada / Papa de fruta/ Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com peixe / canja de galinha ^{1,3}	Papa láctea ⁷
	BEBÉS	Massa ^{1,3} com peixe ⁴	Leite ⁷ simples
	SALA 2	Massa ^{1,3} c/peixe, salada de alface e tomate	(opcional-cevada ¹ /canela)
	SOBR	Maçã cozida / Papa de fruta/ Fruta da época	+ Pão ¹ c/ compota
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.+ 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 inofensivos. Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.

