



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	02 A 06 DE MARÇO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com grão	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	PRATO	Massa com carne (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, cenoura e ervilhas), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	PRATO	Salmão ⁴ no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com alho francês	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	PRATO	Arroz de frango, legumes cozidos	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	PRATO	Filetes ^{1,3} de pescada ⁴ com arroz de feijão vermelho, salada de alface e tomate	
	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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	09 A 13 DE MARÇO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA Alho francês	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, brócolos cozidos	
	SOBR Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA Creme de legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL Jardineira de carne (carne de vaca e porco, batata, ervilhas e cenoura) (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA Hortaliça com feijão vermelho	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL Potas ¹⁴ estufadas, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA Creme de cenoura com espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL Ranchinho (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR Leite creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA Nabiças com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL Arroz de bacalhau ⁴ , 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, 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 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	16 A 20 DE MARÇO DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada ⁴ cozida, batata cozida, ovo ³ , grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Frango assado, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Legumes	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Pescada ⁴ grelhada com salada de batata (batata cozida aos cubos, feijão verde, milho, cenoura)	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Nabiças com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Arroz de pato, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Massa ^{1,3} com atum ⁴ , 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, 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	23 A 27 DE MARÇO DE 2020
-----------------	---------------------------------------	---------------	---------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês	logurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Pescada ⁴ à Primavera ^{1,3} (frita) c/ arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabiças com feijão vermelho	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas ^{1,3} com molho de tomate, esparguete ^{1,3} cozido, cenoura e brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Abrótea ⁴ no forno, puré de batata ⁷ , salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Repolho	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + 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 / leite-creme ^{1,3,6,7}	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres com grão	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Salmão ⁴ grelhado com salada alegre (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura, feijão verde, milho) salada de alface e tomate	
	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 MARÇO A 03 DE ABRIL DE 2020
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional- cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Salada russa de peixe ⁴ (batata cozida aos cubos, ervilhas, cenoura, pescada desfiada) salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bifinhos de porco estufados c/ cogumelos, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
	GERAL	Pescada ⁴ cozida c/ ovo ³ batata cozida aos cubos, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
	GERAL	Massa ^{1,3} com frango, ervilhas e cenoura, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Empadão ^{3,7} de peixe ⁴ , 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 inofensivos.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	06 A 10 DE ABRIL DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres com feijão vermelho	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Bacalhau ⁴ à "Gomes de Sá" (batata, ovo ³), cenoura e lombarda cozida	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	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	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha ^{1,3} / Legumes	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes e feijão vermelho	
	SOBR	Fruta da época / leite-creme ^{1,3,6,7}	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com feijão branco	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Empadão ^{3,7} de carne, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Feriado	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL		
	SOBR		



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, 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	13 A 17 DE ABRIL DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR		
TERÇA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR	Lombarda com feijão branco Esparguete ^{1,3} à bolonhesa (massa esparguete cozida, carne vaca picada com molho de tomate), salada de alface e tomate Fruta da época	Fruta da época + Pão ¹ com queijo ⁷
QUARTA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR	Creme de cenoura com nabiças Atum ^{4,5} com salada de feijão-frade, batata cozida, ovo ³ cozido, legumes cozidos Gelatina	logurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com fiambre ⁶
QUINTA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR	Creme de abóbora com alho francês Arroz de frango, salada de alface e tomate Fruta da época	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /canela) + Pão ¹ com compota
SEXTA-FEIRA	SOPA GERAL SOBR	Legumes com feijão vermelho Caldeirada de pescada ⁴ (Pescada estufada c/ batata), cenoura e feijão-verde cozido Fruta da época	Fruta da época + Pão ¹ c/ creme vegetal

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.



VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	20 A 24 DE ABRIL DE 2020
----------	--------------------------------	--------	--------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Iogurte ⁷ sólido de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷
	GERAL	Pescada ⁴ à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado ¹), arroz branco, brócolos 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	Massa com carne (massa ^{1,3} cotovelo com carne de vaca aos cubos), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Fruta da época + Pão ¹ c/ fiambre ⁶
	GERAL	Salada de bacalhau ⁴ com feijão-frade, (bacalhau cozido desfiado, batata cozida aos cubos, ovo ³ cozido, feijão frade), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite ⁷ simples (opcional-cevada ¹ /chocolate ⁶) + Pão ¹ c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas com molho de tomate, purê de batata, cenoura e repolho cozido	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Penca	Fruta da época + Pão ¹ c/ marmelada
	GERAL	Pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	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.

