



# PLANO EMENTAS

INFÂNCIA E COMUNIDADE

MOD.175/0

VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	12 A 16 DE SETEMBRO DE 2022
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA		ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão-verde	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	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	Legumes com feijão vermelho	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Massa c/ salmão <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SOBR	Gelatina	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com couve-galega	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Frango assado, arroz branco, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> , batata cozida aos cubos, grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Bifes de peru grelhados com arroz de tomate, feijão-verde cozido	
	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

<b>VALÊNCIA</b>	<b>JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR</b>	<b>SEMANA</b>	<b>19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022</b>
-----------------	---------------------------------------	---------------	------------------------------------

<b>DIA</b>	<b>ALMOÇO</b>		<b>LANCHE</b>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	SOPA	Alho francês	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> à Rosa do Adro (no forno, com pão ralado <sup>1</sup> ), arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	
	SOBR	Fruta da época	
<b>TERÇA-FEIRA</b>	SOPA	Creme de legumes	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Jardineira de legumes com carne	
	SOBR	Fruta da época	
<b>QUARTA-FEIRA</b>	SOPA	Hortaliça	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> grelhada com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
<b>QUINTA-FEIRA</b>	SOPA	Nabiças	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Ranchinho (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, grão, repolho), (sem enchidos e sem carnes gordas), legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
<b>SEXTA-FEIRA</b>	SOPA	Creme de ervilhas c/ cenoura	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Atum <sup>4</sup> com salada russa, (batata cozida ao cubos, ervilhas, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	26 A 30 DE SETEMBRO DE 2022
----------	--------------------------------	--------	-----------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Coração	logurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	PRATO	Massa à Lavrador (massa <sup>1,3</sup> cotovelo com carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, couve galega), (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura c/ nabiças	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	PRATO	Pescada grelhada, com salada de feijão-frade, alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lombarda c/ feijão branco	logurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	PRATO	Frango estufado c/cenoura e ervilhas, arroz branco, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde/Repolho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada <sup>4</sup> cozida, batata cozida, ovo <sup>3</sup> , grão-de-bico, cenoura e legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	PRATO	Strogonoff de peru c/ cogumelos, arroz branco, salada e alface e cenoura	
	SOBR	Leite creme <sup>1,3,6</sup> .	

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 inofensivas.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	03 A 07 DE OUTUBRO 2022
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno, arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Gelatina	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	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	Espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Almôndegas com molho de tomate, esparguete cozido <sup>1,3</sup> , cenoura e repolho	
	SOBR	Leite-creme <sup>1,3,6,7</sup>	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Legumes	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Pescada grelhada 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	10 A 14 DE OUTUBRO 2022
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda com feijão branco	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Massa c/ carne, couve-de-bruxelas cozidas	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Filetes de pescada com salada primavera (batata, cenoura, milho, feijão verde), alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Coração com feijão vermelho	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Arroz à Valenciana (arroz de carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura) (sem enchidos e sem carnes gordas)	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com alho francês	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canaela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Peixe-espada <sup>4</sup> grelhado, batata cozida, brócolos cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde/ Repolho	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Arroz de frango, 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 inofensivas.

Para mais informação consulte documento anexo ao plano de ementas.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	17 A 21 DE OUTUBRO 2022
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Lombarda	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	GERAL	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Nabos	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	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	Legumes	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	GERAL	Massa <sup>1,3</sup> com atum <sup>4</sup> , legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Jardineira de legumes com carne, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com triângulo de queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Salmão <sup>4</sup> no forno, arroz branco, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	24 A 28 DE OUTUBRO 2022
----------	--------------------------------	--------	-------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ fiambre <sup>6</sup>
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados, arroz de cenoura, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com nabiças	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevadada <sup>1</sup> /canela/chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	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	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com triângulo de queijo <sup>7</sup>
	PRATO	Arroz de frango, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja <sup>1,3</sup> / Repolho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevadada <sup>1</sup> /canela/chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	PRATO	Pescada <sup>4</sup> grelhada c/ arroz de tomate, salada de alface e cenoura	
	SOBR	Gelatina	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Lombarda	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> c/ marmelada
	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, 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.





VALÊNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA PRÉ-ESCOLAR	SEMANA	31 DE OUTUBRO A 04 DE NOVEMBRO 2022
----------	--------------------------------	--------	-------------------------------------

DIA	ALMOÇO		LANCHE
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com penca	Leite <sup>7</sup> simples (opcional- cevada <sup>1</sup> /chocolate <sup>6</sup> ) + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno, com arroz branco, salada de alface e tomate	
	SOBR	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	FERIADO	
	GERAL		
	SOBR		
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora com feijão-verde	Fruta da época + Pão <sup>1</sup> com triângulo de queijo <sup>7</sup>
	GERAL	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada, salmão) com delícias do mar <sup>4</sup> , brócolos cozidos	
	SOBR	Aletria <sup>1,3,7</sup>	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	Iogurte <sup>7</sup> sólido de aromas + Pão <sup>1</sup> c/ creme vegetal
	GERAL	Jardineira de carne, legumes cozidos	
	SOBR	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja <sup>1,3</sup> / Repolho	Leite <sup>7</sup> simples (opcional-cevada <sup>1</sup> /canela) + Pão <sup>1</sup> com compota
	GERAL	Massa <sup>1,3</sup> c/atum, 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.

