



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

02 A 06 DE OUTUBRO DE 2017

## Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Penne c/ frango, milho e azeitonas <sup>1,3</sup>
Vegetariano	Penne com legumes estufados e azeitonas <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

## Terça

Sopa	Feijão catarino com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com arroz primavera
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Bolonhesa de Legumes (esparguete c/ estufado de tomate, milho, macedónia e cogumelos) <sup>1,3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

FERIADO

## Sexta

Sopa	Grelos <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Salmão com salada russa (cenoura, ervilhas) <sup>4</sup>
Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com legumes
Sobremesa	Laranja



### Afinal os ovos aumentam ou não os níveis de colesterol?

O colesterol alimentar não tem correlação direta com o colesterol sanguíneo. Mais importante que o teor de colesterol dos alimentos, é a quantidade de gordura saturada ingerida (carnes vermelhas, enchidos, manteiga e leite gordo). Por tal, deixe de ver o ovo como um vilão! ([www.apn.pt](http://www.apn.pt))



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

09 A 13 DE OUTUBRO DE 2017

## Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa fusilli com lombinhos de cavala e molho de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz branco <sup>1,6,7</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

## Terça

Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>
Prato	Empadão de carne <sup>3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Vegetariano	Tomate Recheado <sup>3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Arroz Xau-xau vegetariano (cenoura, courgettes, ervilhas, milho e lentilhas) <sup>3,5,6</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Frango Assado com batata frita <sup>5,6,7,12</sup>
Vegetariano	Gratinado de legumes no forno <sup>7</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,7,8</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Saladina de pescada com feijão-frade, cenoura e batata <sup>4</sup>
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Laranja



### Educação alimentar

A investigação sugere que quanto mais cedo e abrangente for a experiência da criança com os alimentos, mais saudável será a sua alimentação. Diz-se que o fator que mais determina o gosto de uma criança por um alimento é até que ponto esse alimento é familiar.

As crianças gostam do que conhecem e comem o que gostam! (O grande livro de alimentação infantil, rodrigo marrecas)



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Almondegas de frango com esparguete <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariano	Salteado de Couve-de-bruxelas e Cogumelos <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

## Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariano	Jardineira de soja <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Banana

## Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve flôr <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Macarronada de Legumes c/ salsicha de tofu (alho francês, cenoura, juliana e courgette) <sup>1,3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Pera

## Quinta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Empadão de atum <sup>1,3,4,5,6,7,8,9</sup>
Vegetariano	Legumes Salteados com Cogumelos <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

## Sexta

Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas <sup>3,5,6,7,8,11</sup>
Vegetariano	Feijoada de Legumes e Arroz Branco <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Laranja



### Sabia que...

Praticar uma alimentação saudável, combater a inatividade física, não fumar, não consumir álcool em excesso, dormir bem e saber gerir o stress, são algumas das condições que ajudam a manter numa boa saúde. (Nestlé)



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

23 A 27 DE OUTUBRO DE 2017

### Segunda

Sopa	Juliana <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Cotovelinhos com pescada e molho de tomate <sup>1,3,4</sup>
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

### Terça

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Feijoada (pá de porco, feijão, cenoura, lombardo, arroz) <sup>5,6,7,12</sup>
Vegetariano	Jardineira de tofu
Sobremesa	Pera

### Quarta

Sopa	Creme de cenoura e brocolos <sup>1,5,6,8,12</sup>
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Banana

### Quinta

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Arroz xau xau (frango, fiambre, cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,3,5,6,7,12</sup>
Vegetariano	Arroz branco com lentilhas, cogumelos e cenoura estufada
Sobremesa	Laranja

### Sexta

Sopa	Sopa de nabiças <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Bacalhau fresco com natas <sup>1,4,7</sup>
Vegetariano	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Sobremesa	Maçã Starking



#### Porquê Bacalhau à Gomes de Sá?

Deve o nome a José Luis Gomes de Sá Junior, um negociante de bacalhau da Ribeira, no Porto, que, no início do século XX, criou a receita e a ofereceu ao dono do restaurante Lisbonense, também na invicta. (observador.pt)



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

31 DE OUTUBRO A 03 DE NOVEMBRO DE 2017

## Segunda

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Peito de Peru assado com arroz branco <sup>5,6,12</sup>
Vegetariano	Courgette gratinada com Legumes <sup>1,5,6,7,8,11</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

## Terça

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Salada de pescada (batata, macedónia e ovo cozido) <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,5,6,8,12</sup>
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, lombardo, cenoura, abóbora) <sup>1,3,5,6,7,12,14</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

FERIADO

## Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Lombinhos de maruca no forno com arroz alegre <sup>4</sup>
Vegetariano	Soja estufada com arroz de espinafres <sup>6</sup>
Sobremesa	Laranja



### **Sabia que, em Portugal, o consumo diário de sal é o dobro do recomendado pela Organização Mundial de Saúde?**

Esta situação reflete-se na elevada prevalência de hipertensão arterial e, consequentemente, na patologia cardiovascular. Para reduzir o consumo de sal, aposte no uso de ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão e alho. ([www.nutrimento.pt](http://www.nutrimento.pt))



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.