



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

04 A 07 DE DEZEMBRO DE 2017

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{1,5,6,8,12}
Prato	Cotovelinhos com carne picada ^{1,3,12}
Vegetariano	Cotovelinhos com legumes estufados e tofu ^{1,3}
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

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

Quarta

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

Quinta

Sopa	Sopa de feijão verde ^{3,5,6,8,12}
Prato	Jardineira (carne e batata aos cubos, ervilhas e cenoura)
Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com legumes
Sobremesa	Clementina

Sexta

FERIADO



Stevia

A Stevia é uma planta que pode ser utilizada como um adoçante natural. É 300 vezes mais doce (1g de Stevia = 300g de açúcar) e pode ser utilizada para adoçar sumos, gelatinas, compotas, iogurtes, sobremesa, sem qualquer valor calórico. (www.stevialusa.com)



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



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

11 A 15 DE DEZEMBRO DE 2017

Segunda

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

Terça

Sopa	Canja ^{1,3,7,14}
Prato	Empadão de carne ^{3,5,6,7,8,9,11,12}
Vegetariano	Tomate Recheado ^{3,5,6,7}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12}
Vegetariano	Arroz à Valenciana vegetariano (cenoura, pimentos, alho francês, ervilhas, milho e lentilhas) ^{3,5,6}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Frango Assado com batata frita ^{5,6,7,12}
Vegetariano	Gratinado de legumes no forno ⁷
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,7,8}

Sexta

Sopa	
Prato	FESTA DE NATAL
Vegetariano	
Sobremesa	



Sabia que....

O tremçoço, à semelhança das demais leguminosas, apresenta várias propriedades nutricionais! Consegue fornecer uma quantidade apreciável de proteína de boa qualidade e digestibilidade, e é rico em fibra e pobre em gordura - estas características tornam o tremçoço saciante e redutor do apetite, tendo ainda um papel ativo na regulação do colesterol, da glicemia e da proteção da flora intestinal. (www.nutrimento.pt)



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

Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

18 A 22 DE DEZEMBRO DE 2017

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve flôr ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Macarronada de Legumes c/seitan e cogumelos (alho francês, cenoura, juliana e courgette) ^{1,3,5,6,7,12,14}
Sobremesa	Pera

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,9}
Vegetariano	Legumes Salteados com Cogumelos ^{5,6}
Sobremesa	Maçã Starking

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Massa espiral com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas ^{3,5,6,7,8,11}
Vegetariano	Feijoada de Legumes e Arroz Branco ^{5,6}
Sobremesa	Laranja

Doce
Salgado
Azedo
Amargo



Papilas gustativas

Sabia que a apetência pelo doce é inata ao ser humano, não necessitando de aprendizagem como os demais sabores. (O grande livro da alimentação infantil, Rodrigo Abreu)



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



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

25 A 29 DE DEZEMBRO DE 2017

Segunda

Sopa
Prato FELIZ NATAL
Vegetariano
Sobremesa

Terça

Sopa Sopa de macedónia^{1,5,6,8,9,12}
Prato Peito de Peru no forno com batata assada ^{5,6,12}
Vegetariano Jardineira de tofu
Sobremesa Maçã Golden

Quarta

Sopa Sopa de grão^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano Pataniscas de Legumes com arroz de cenoura
Sobremesa Banana

Quinta

Sopa Creme de cenoura e brócolos^{1,5,6,8,12}
Prato Chili de carne com arroz (feijão e carne picada)¹²
Vegetariano Arroz branco com lentilhas, cogumelos e cenoura estufada
Sobremesa Laranja

Sexta

Sopa Sopa de nabiças^{1,5,6,8,12}
Prato Bacalhau fresco com natas ^{1,4,7}
Vegetariano Empadão de soja^{1,3,5,6,7,8,9,11,12}
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

01 A 05 DE JANEIRO DE 2018

Segunda

Sopa
Prato FELIZ ANO NOVO
Vegetariano
Sobremesa

Terça

Sopa Sopa de alho francês^{1,5,6,8,12}
Prato Salada de pescada (batata, macedónia e ovo cozido)^{3,4}
Vegetariano Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa Maçã Golden

Quarta

Sopa Sopa de espinafres^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano Estufado de lentilhas e legumes com Esparguete ^{1,3,5,6}
Sobremesa Laranja

Quinta

Sopa Creme de abóbora e courgette^{1,5,6,8,12}
Prato Arroz xau xau (frango, fiambre, cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,5,6,7,12}
Vegetariano Jardineira de tofu
Sobremesa Pera

Sexta

Sopa Sopa de feijão catarino com hortaliça^{1,5,6,8,9,12}
Prato Lombinhos de maruca no forno com puré^{1,3,4,5,6,7,8,11,12}
Vegetariano Soja estufada com arroz de espinafres ⁶
Sobremesa Maçã Starking



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)



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