



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

08 DE SETEMBRO 2017

## Segunda

Sopa  
Prato  
Vegetariano  
Sobremesa

## Terça

Sopa  
Prato  
Vegetariano  
Sobremesa

## Quarta

Sopa  
Prato  
Vegetariano  
Sobremesa

## Quinta

Sopa  
Prato  
Vegetariano  
Sobremesa

## Sexta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa farfalle com frango, cenoura e ervilhas <sup>3,5,6,7,8,11</sup>
Vegetariano	Farfalle com macedónia e cogumelos <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época



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

11 A 15 DE SETEMBRO DE 2017

## Segunda

Sopa	Juliana <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Lombinhos de maruca no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>
Prato	Bifinhos de frango com molho de cogumelos e arroz <sup>7</sup>
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de nabijas <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Feijão-frade com batata, macedónia e ovos cozidos <sup>3,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>
Vegetariano	Esparguete com legumes salteados e tofu <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de abóbora e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariano	Empadão de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Sabia que...

No século passado, o iogurte foi considerado medicamento e apenas era vendido em farmácias? O "iogurte-piloto" surgiu no deserto, há milhares de anos atrás, quando os pastores guardavam o leite em marmitas de barro e este acabava por fermentar devido às altas temperaturas. (50 super alimentos.)



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

18 A 22 DE SETEMBRO 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	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa cotovelinhos com salmão e molho de tomate <sup>1,3,4,7,14</sup>
Vegetariano	Caldeirada de Legumes e lentilhas <sup>5,6,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Creme de cenoura e couve flôr <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Empadão de soja e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>
Vegetariano	Beringela Recheada <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados <sup>1,3,8,11</sup>
Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, lombardo, cenoura, batata palha)
Sobremesa	Fruta da época



### A importância das leguminosas

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. As leguminosas são uma excelente alternativa à carne, se combinadas com cereais ou derivados, ricas em fibra e hidratos de carbono de absorção lenta importantes para a saciedade, e fornecedoras de cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B. Recupere o lugar das leguminosas à sua mesa!

([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

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

25 A 29 DE SETEMBRO DE 2017

### Segunda

Sopa	Couve lombarda <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça

Sopa	Macedónia <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Carne estufada com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Penne com legumes e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Strogonoff com arroz <sup>7</sup>
Vegetariano	Arroz branco com lentilhas e cenoura estufada
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Peixe (pescada) com natas <sup>1,4,7</sup>
Vegetariano	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



#### Sabia que...

O amendoim é considerado um alimento-suplemento - quer isto dizer que num pequeno volume, consegue concentrar uma enorme quantidade de nutrientes. Os amendoins além de possuírem um elevado poder saciante, estão associados a menores níveis de colesterol e triglicéridos e ainda a um menor risco de desenvolver diabetes tipo II. (50 super alimentos.)



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.