



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

06 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017

## Segunda

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa fussili com frango, cenoura e milho <sup>3,5,6,7,8,11</sup>
Vegetariano	Fussili com macedónia e cogumelos <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Maçã golden

## Terça

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Atum com salada russa (batata, ervilhas e cenoura) <sup>4,5,6</sup>
Vegetariano	Empadão (de batata) de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,5,6,8,12</sup>
Vegetariano	Farfalle com legumes estufados e lentilhas (courgettes, brócolos, milho, cenoura) <sup>1,3,5,6,7,14</sup>
Sobremesa	Diospiro

## Quinta

Sopa	Creme de feijão verde <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Feijoada de chocos (feijão branco, cenoura) <sup>1,3,6,7,9,12,14</sup>
Vegetariano	Legumes salteados c/ feijão e arroz (alho francês, juliana, cenoura) <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Laranja

## Sexta

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Arroz de carne à salsicheiro <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>
Vegetariano	Arrozinho de lentilhas com vegetais <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Maçã starking



### Dia Mundial da Sanduiche

Poucos sabem mas a sanduiche só é sanduiche porque o britânico que alegadamente criou o snack, John Montagu, tinha como título nobiliárquico Earl of Sandwich. Sandwich é também uma pequena localidade no sudeste de Inglaterra. (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>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



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

13 A 17 DE NOVEMBRO 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	Legumes estufados c/ arroz de açafrão <sup>1,5,6,12</sup>
Sobremesa	Maçã golden

## 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	Banana

## 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	Laranja

## Sexta

Sopa	Creme de abóbora e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Cação de coentrada no forno com puré <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
Vegetariano	Empadão de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
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, conseqüentemente, 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>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

20 A 24 DE NOVEMBRO DE 2017

## Segunda

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Perna de porco assada c/ arroz <sup>5,6,7,12</sup>
Vegetariano	Courgette gratinada com Legumes <sup>1,5,6,7,8,11</sup>
Sobremesa	Maçã golden

## 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	Laranja

## Quarta

Sopa	Creme de cenoura e couve flôr <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Empadão de espinafres e cogumelos <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Sobremesa	Banana

## 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	Pera

## 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	Maçã starking



### Arroz integral

O arroz integral, pelas suas características, é um bom aliado para os seus pratos. Para além de ser o mais nutritivo de todos os tipos de arroz, tem mais fibra, mais minerais e vitaminas, fazendo prolongar a sensação de saciedade, atrasando a absorção de açúcares e gorduras, e ajudando na regulação do trânsito intestinal. (guia de compras no supermercado)



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

27 A 30 DE NOVEMBRO 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	Gratinado de Macarronete, Brócolos e Cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>
Sobremesa	Maçã golden

## 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	Laranja

## Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Ranchinho vegetariano com tofu (macarronete, grão, cenoura, abóbora, juliana) <sup>1,3,5,6,7,12,14</sup>
Sobremesa	Pera

## Quinta

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Strogonoff com esparguete <sup>3,6,7</sup>
Vegetariano	Esparguete com lentilhas e cogumelos
Sobremesa	Maçã starking

## Sexta

Sopa	
Prato	Feriado
Vegetariano	
Sobremesa	



### Um refogado saudável

Para um refogado mais saudável não se deve fritar a cebola com a gordura. Deve antes ser aquecida, desde o início, com um pouco de água, gordura e caldo de tomate, em lume médio, evitando-se a evaporação total da água para que a cebola não queime. (Paula Veloso, Dieta sem castigo e peso)



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.