



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

08 A 12 DE JANEIRO DE 2018

Segunda

Sopa	Juliana ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Cotovelinhos com salmão e molho de tomate ^{1,3,4}
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco ⁶
Sobremesa	Maça Golden

Terça

Sopa	Canja ^{1,3,7,14}
Prato	Bifinhos de frango com molho de cogumelos e arroz ⁷
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,5,6,8,12}
Prato	
Vegetariano	Feijão-frade com batata, macedônia e ovos cozidos ^{3,5,6}
Sobremesa	Laranja

Quinta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}
Vegetariano	Esparguete com legumes salteados e tofu ^{1,3}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de abóbora e courgette ^{1,5,6,8,12}
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariano	Empadão de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Sobremesa	Pera



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 marmidas 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: 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

15 A 19 DE JANEIRO DE 2018

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Peito de Peru assado com arroz branco ^{5,6,12}
Vegetariano	Courgette gratinada com Legumes ^{1,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Atum com salada russa (batata, ervilhas e cenoura) ^{4,5,6}
Vegetariano	Caldeirada de Legumes e lentilhas ^{5,6,3}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e couve flôr ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	
Vegetariano	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Arroz de peixe ⁴
Vegetariano	Beringela Recheada ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sobremesa	Laranja

Sexta

Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,5,6,8,12}
Prato	Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados ^{1,3,8,11}
Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, lombardo, cenoura, batata palha)
Sobremesa	Maçã Starking



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)



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

22 A 26 DE JANEIRO DE 2018

Segunda

Sopa	Couve lombarda ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco ⁶
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Macedónia ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Carne estufada com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Vegetariano	Saladina de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	
Vegetariano	Penne com legumes e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,9,11,12}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Strogonoff com arroz ⁷
Vegetariano	Arroz branco com lentilhas e cenoura estufada
Sobremesa	Pera

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12}
Prato	Peixe (pescada) com natas ^{1,4,7}
Vegetariano	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,9,11,12}
Sobremesa	Maçã starking



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: 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.