



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

29 De JANEIRO A 02 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos ^{1,5,6,8,12}
Prato	Penne c/ frango, milho e azeitonas ^{1,3}
Vegetariano	Penne com legumes estufados e azeitonas ^{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

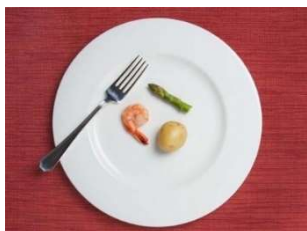
Sopa	Alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Bolonhesa de Legumes (esparguete c/ estufado de tomate, milho, macedónia e cogumelos) ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,5,6,8,12}
Prato	Feijoada (cubinhos de carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) ^{1,3,5,6,7,14,14}
Sobremesa	Maçã Starking

Sexta

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



Adaptação metabólica

Sabia que muitas vezes ao diminuirmos o número de calorias ingeridas, o corpo responde com uma diminuição espontânea do gasto energético, o que poderá levar a uma tendência para o aumento de peso e não o inverso? (<http://observador.pt/>)



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

05 A 09 DE FEVEREIRO DE 2018

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	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Arroz Xau-xau vegetariano (cenoura, courgettes, ervilhas, milho e lentilhas) ^{3,5,6}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12}
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	Sopa de couve lombarda ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Saladina de pescada com feijão-frade, cenoura e batata ⁴
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}
Sobremesa	Laranja



Intolerância à lactose igual a alergia à proteína do leite?

Intolerância à lactose e alergia à proteína do leite são duas situações com impactos distintos na saúde. A alergia implica o envolvimento do sistema imunitário, logo um indivíduo alérgico não pode consumir qualquer produto lácteo, com ou sem lactose, visto que a proteína do leite continua presente na composição destes produtos. (Consultório Médico, Mário Cordeiro)



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

12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2018

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/ cogumelos (alho francês, milho, cenoura, juliana e courgette) ^{1,3,5,6,7}
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 farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas ^{3,5,6,7,8,11}
Vegetariano	Feijoada de Legumes e Arroz Branco ^{5,6}
Sobremesa	Laranja



É Carnaval ninguém leva a mal!

O Carnaval português está repleto de cor e tradição. No norte de Portugal brinca-se com o que ficou das nossas raízes. Os caretos de Podence espantam os males que ficaram do ano velho. Brincam com as raparigas prometendo-lhes novos amores. Trazem o riso ao rosto dos mais velhos. O Carnaval pode ter um carácter de união da comunidade e de reconciliação, deixando para trás zangas passadas. <http://carnavalemportugal.blogspot.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

19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Carne estufada com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Vegetariano	Jardineira de tofu
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e brócolos ^{1,5,6,8,12}
Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, abóbora, arroz) ^{5,}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Arroz xau xau (frango, fiambre, cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,5,6,7,12}
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



Sementes de Chia

O significado da palavra chia é "força" devido à energia que proporcionam. A maior parte da gordura presente nas sementes de chia provém de ácidos gordos ômega-3, o que faz destas sementes uma das melhores fontes vegetais de ômega-3. São ricas em fibra (fibra solúvel) e, de acordo com o Departamento de Agricultura Americano, 28,35 g de sementes de chia fornecem cerca de 11 g de fibra. A fibra solúvel pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e glicose. www.celeiro.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

26 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO 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 branco com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Salada de pescada (batata, macedónia e ovo cozido) ^{3,4}
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, lombardo, cenoura, batata palha)
Sobremesa	Maçã Starking

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,5,6,8,12}
Prato	Rancho (cubinhos de carne de porco, macarronete, grão, cenoura e lombardo, courgettes) ^{1,3,5,6,7,14,14}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12}
Prato	Lombinhos de maruca no forno com arroz alegre ⁴
Vegetariano	Soja estufada com arroz de espinafres ⁶
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)



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.