



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

05 A 09 DE MARÇO DE 2018

## Segunda

Sopa	Juliana <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Cotovelinhos com salmão e molho de tomate <sup>1,3,4</sup>
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Maça 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 nabiças <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Feijão-frade com batata, macedónia e ovos cozidos <sup>3,5,6</sup>
Sobremesa	Laranja

## Quinta

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

## 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	Pera



Porque é que choramos ao cortar a cebola?

Ao cortar a cebola, estamos a cortar as suas células, promovendo a libertação de um composto, do seu interior - o enxofre. Como é bastante volátil chega rapidamente aos nossos olhos. Nesse momento, entra em contacto com a água das lágrimas e transforma-se em ácido sulfúrico, "provocando irritação das terminações nervosas dos olhos". (<http://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

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

12 A 16 DE MARÇO DE 2018

## Segunda

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Lombo de porco assada com macarronete <sup>1,3</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	Atum com salada russa (batata, ervilhas e cenoura) <sup>4,5,6</sup>
Vegetariano	Caldeirada de Legumes e lentilhas <sup>5,6,3</sup>
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Creme de cenoura e couve flôr <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Empadão de espinafres, cenoura 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	Laranja

## 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	Maça Starking



### Bagas de Goji

Há mais de 5000 anos que o goji tem sido cultivado por povos chineses, mongóis e tibetanos e as suas bagas são usadas na medicina tradicional pelos monges, para tratar inúmeros males. Os habitantes destes países usam as bagas de goji como um poderoso superalimento. Chamam-lhes "diamantes vermelhos" e consomem-nas para aumentar a longevidade e a força. (observador)



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

19 A 23 DE MARÇO DE 2018

## 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	Maçã golden

## Terça

Sopa	Macedónia <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Chili de carne <sup>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	Farfalle com legumes e lentilhas <sup>3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

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

## 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	Maçã starking



Chegou a Primavera ao seu jardim!

O tempo está mais ou menos fresco e chuvoso, mais ou menos ensolarado segundo as regiões. No Sul, as amendoeiras estão em flor já há um mês e já têm folhas. No Norte, os arbustos da Primavera ainda não estão abertos. Para aproveitar este espetáculo, nada melhor do que passar bastante tempo no seu jardim. Limpe as plantas vivazes que nesta altura estão já a desabrochar. Continue com as plantações ornamentais e a preparação da sua horta, as primeiras sementeiras, etc... <http://www.coisasdaterra.com>



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

26 A 30 DE MARÇO DE 2018

## Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Penne c/ frango, milho e azeitonas <sup>1,3</sup>
Vegetariano	Penne com legumes estufados e azeitonas <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

## Terça

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

## Quarta

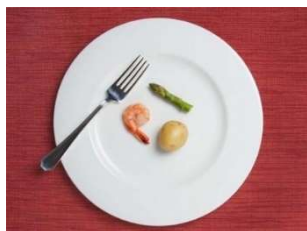
Sopa	Alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Bolonhesa de Legumes (espaguete c/ estufado de tomate, milho, macedónia e cogumelos) <sup>1,3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Peito de Peru assado à florentina <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

## Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Sobremesa	



### 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: <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.