

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

02 A 06 DE ABRIL 2018

### Segunda

Sopa  
Prato FECHADO  
Vegetariano  
Sobremesa

### Terça

Sopa Feijão catarino com hortaliça<sup>1,5,6,8,9,12</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 Strogonoff de cogumelos com arroz primavera  
Sobremesa Pera

### Quarta

Sopa Alho francês<sup>1,5,6,8,9,12</sup>  
Vegetariano Feijão-frade com batata, macedónia e ovos cozidos<sup>3,5,6</sup>  
Sobremesa Banana

### Quinta

Sopa Sopa de couve portuguesa<sup>1,5,6,8,12</sup>  
Prato Peito de peru estufado com massa penne<sup>1</sup>  
Sobremesa Maçã Starking

### Sexta

Sopa Grelos<sup>1,5,6,8,9,12</sup>  
Prato Pescada com salada russa (cenoura, ervilhas)<sup>4</sup>  
Vegetariano Saladinha de feijão-frade com legumes  
Sobremesa Laranja



Quanto tempo demoramos a ingerir os alimentos?

Por vezes sente-se enfartado e não percebe porquê. Sabia que, tal como os nabos, as cenouras são dos legumes que mais demoramos a digerir. Aproximadamente 50 minutos. (<http://lifestyle.sapo.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.

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

09 A 13 DE ABRIL DE 2018

### Segunda

---

Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa fusilli com lombinhos de cavala e molho de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz branco <sup>1,6,7</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

### Terça

---

Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>
Prato	Empadão de carne <sup>3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Vegetariano	Tomate Recheado <sup>3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Pera

### Quarta

---

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Arroz Xau-xau vegetariano (cenoura, courgettes, ervilhas, milho e lentilhas) <sup>3,5,6</sup>
Sobremesa	Banana

### Quinta

---

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Frango Assado com batata frita <sup>5,6,7,12</sup>
Vegetariano	Gratinado de legumes no forno <sup>7</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,7,8</sup>

### Sexta

---

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Saladinha de pescada com feijão-frade, cenoura e batata <sup>4</sup>
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Laranja



#### Tome nota!

Os assados e os grelhados são boas técnicas de cozinha: a qualidade nutricional das proteínas não se altera e a crosta que se forma retém grande parte dos nutrientes. (Uma especialista em nutrição no supermercado, Patrícia Nunes)

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.

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

16 A 20 DE ABRIL DE 2018

### Segunda

---

Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Almondegas de frango com esparguete <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariano	Salteado de Couve-de-bruxelas e Cogumelos <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

### Terça

---

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariano	Jardineira de soja <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Banana

### Quarta

---

Sopa	Creme de abóbora e couve flôr <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, abóbora) com arroz <sup>5</sup>
Sobremesa	Pera

### Quinta

---

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Empadão de atum <sup>1,3,4,5,6,7,8,9</sup>
Vegetariano	Legumes Salteados com Cogumelos <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

### Sexta

---

Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas <sup>3,5,6,7,8,11</sup>
Vegetariano	Feijoada de Legumes e Arroz Branco <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Laranja



#### O poder das Especiarias

Em pratos doces, experimente canela, erva-doce, noz-moscada e anis. Todas conferem um sabor adocicado. Use e abuse das especiarias. <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.

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

23 A 27 DE ABRIL 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	Maçã Golden

### Terça

---

Sopa	Sopa de 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	Jardineira de tofu
Sobremesa	Pera

### Quarta

Sopa

Vegetariano        FERIADO  
Sobremesa

### Quinta

---

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Arroz xau xau (frango, fiambre, cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,3,5,6,7,12</sup>
Vegetariano	Arroz branco com lentilhas, cogumelos e cenoura estufada
Sobremesa	Laranja

### Sexta

---

Sopa	Sopa de nabijas <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Bacalhau fresco 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



#### Craus de Abril

Celeste Martins Caeiro foi a mulher que, no dia 25 de Abril de 1974, distribuiu cravos pelos militares que levavam a cargo um golpe de estado para derrubar o regime ditatorial liderado por Marcelo Caetano, tendo, por este motivo, a revolução ficado conhecida pela Revolução dos Craus. <https://pt.wikipedia.org>

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.

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

30 DE ABRIL A 04 DE MAIO DE 2018

### 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	Maçã Golden

### Terça

---

Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Sobremesa	

### Quarta

---

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, lombardo, cenoura, batata palha)
Sobremesa	Maçã Starking

### Quinta

---

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

### Sexta

---

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Lombinhos de maruca no forno com arroz alegre <sup>4</sup>
Vegetariano	Soja estufada com arroz de espinafres <sup>6</sup>
Sobremesa	Laranja



#### **Sabia que a couve galega contém cálcio?**

Em 100 gramas tem 264 miligramas de cálcio. Na sopa, se quiser manter mais propriedades, pode adicionar a couve só no final da cozedura dos restantes legumes. Ao vapor, é uma das melhores alternativas para cozinhar a couve. (Consultório Médico, Mário Cordeiro)

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.