



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de peru assado c/ arroz branco
Ovolactovegetariana	Courgette gratinada com legumes ⁷
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de pescada ⁴
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Legumes à brás ³
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff c/ massa farfalle ^{1,7}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de espinafres ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Ovolactovegetariana	Arroz de espinafres com soja estufada ⁶
Sobremesa	Fruta da época



O padrão alimentar mediterrâneo:

"a alimentação mediterrânica é caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais e pelo consumo de azeite como principal fonte de gordura. Também sublinha a importância do peixe em quantidades moderadas, que se associa à prevenção de doenças cardiovasculares, provavelmente devido ao teor de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3"
Nutrição à mesa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes salteados e tofu ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe ⁴
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos com legumes e cogumelos ^{1,7,8}

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco assado c/ arroz de couve lombarda e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata ⁴
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade com legumes ¹²
Sobremesa	Fruta da época



Alho francês como aliado para a redução do sal:
"os hortícolas do género Allium são caracterizados pelas suas propriedades únicas ao nível do sabor, imprescindíveis na culinária para diminuição da adição do sal, mas também pelo conteúdo em compostos bioativos. O alho francês também contém quantidades interessantes de luteína, B caroteno e vitamina C."
Nutriciência à mesa



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, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa fusilli com lombinhos de cavala e molho de tomate ^{1,3,4,12}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Empadão de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Tomate recheado
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Arroz á valenciano vegetariano com lentilhas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assada c/ batata frita ^{5,6}
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Saladinha de pescada com feijão frade, cenoura e batata ^{4,12}
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Ovo como fonte de proteína de excelência:

"os ovos constituem um alimento com um elevado valor nutricional, constituindo uma fonte proteica de excelência e apresentando também riqueza em vitaminas e minerais - vitaminas do complexo B (B2, B6 e B12), vitaminas A, D e K, fósforo, iodo, magnésio, zinco, selênio e ferro"
Nutriciência à mesa



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 17 a 21 de dezembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Ovolactovegetariana	Salreado de couve bruxelas e cogumelos
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Gratinado de macarronete espinafres cogumelos e cenoura ^{1,3,7,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Legumes salteados c/ com cogumelos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa farfalle c/ ovos mexidos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,3,5,6}
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época



Use e abuse da cebola!

"a adição de cebola aos estufados, sopa ou outros pratos pode ser uma estratégia para aumentar a transmissão de sabor e minimizar a adição do sal. No entanto deve ser feita em quantidade suficiente, para potenciar o sabor no prato. Em termos nutricionais, destacam-se a sua baixa densidade energética e o facto de fornecer vitaminas (B1, B3, C e folatos) e minerais, como o potássio."

Nutriciência à mesa



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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.