



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 29 de outubro a 2 de novembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Penne c/frango milho cenoura e courgettes ¹
Ovolactovegetariana	Penne com legumes estufados e azeitonas ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Prato	Feriado
-------	---------

Sexta

Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão c/ salada russa ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade c/ legumes ¹²
Sobremesa	Fruta da época



Abóbora

"A abóbora é uma planta proveniente da América Central e pertence à família das cucurbitáceas, a mesma da do melão, melancia e do pepino. Possui um baixo valor energético de apenas 9 Kcal por 100g e vários tipos de carotenóides na polpa do fruto (que lhe dá a cor laranja e amarela) sendo que o beta- caroteno é pigmento predominante. São substâncias com características antioxidantes e no caso do betacaroteno este é convertida parcialmente em vitamina A no organismo."

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.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. 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 5 a 9 de novembro de 2018

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa fusilli c/ pescada em molho de tomate ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6}
Sobremesa	Maçã starking

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	Esparguete à bolonhesa de legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bifinhos de frango c/ molho de cogumelos e arroz ⁷
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	Salada de atum com feijão frade cenoura e batata ^{4,12}
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



Castanhas como fonte de hidratos de carbono:

"a castanha é um fruto sazonal cuja época de colheita decorre entre meados de outubro até finais de dezembro. Do ponto de vista nutricional, é maioritariamente constituída por hidratos de carbono e contém quantidades apreciáveis de fibra. É pobre em gordura e possui quantidades razoáveis de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes, em particular polifenóis"

Nutrição 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, 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 inofensivos.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 12 a 16 de novembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Ovolactovegetariana	Salteado 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	Macarronada de legumes c/lentilhas ^{1,3,6,8,11}
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	Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados ³
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época



Sopa como fonte de hortaliças e legumes:
"a sopa corresponde a uma forma saudável e saborosa de confeccionar hortícolas, sendo vantajoso iniciar as refeições principais com um prato de sopa rica em hortaliças e legumes."
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.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cotovelinhos com salmão e molho de tomate ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Soja estufada com arroz branco ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Salada de grão com batata. Pimento, feijão verde, cenoura, salsa e ovos cozidos ^{3,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de carne à salsicheiro ^{1,6,7,9,10}
Ovolactovegetariana	Arroz á valenciana vegetariana
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau fresco com natas ^{4,5,6,7}
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}



Proteína com peso, conta e medida:

"as proteínas devem fazer parte da alimentação diária, com uma contribuição de cerca de 15-20% do total energético diário. Segundo as recomendações da Roda do Alimentos, consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135 g."

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 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"
Nutriciência à mesa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes 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.