

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

28 DE MAIO A 01 DE JUNHO DE 2018

Segunda

Sopa	Juliana ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Cotovelinhos com salmão 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 brocolos ^{1,5,6,8,12}
Vegetariano	Salada de grão com batata, pimento, feijão-verde, cenoura, salsa e ovos cozidos ^{3,5,6}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Sobremesa	

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	Arroz doce ^{1,3,7,8}



Dia das Crianças

Em Portugal, o dia das crianças é festejado no dia 1 de junho. Esta efeméride assinalou-se pela primeira vez em 1950 por iniciativa das Nações Unidas, com o objetivo de chamar a atenção para os problemas que as crianças então enfrentavam. Neste dia, os Estados-Membros reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de Paz e Fraternidade.

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.

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

04 A 08 DE JUNHO 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	Strogonoff com massa farfalle ^{1,3,12}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12}
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de espinafres ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Vegetariano	Soja estufada com arroz de espinafres ⁶
Sobremesa	Laranja



Sabia que?

A teobromina encontrada no chocolate é venenosa para os animais como cães, gatos, cavalos, papagaios e hamsters. Estimula o sistema nervoso central e o músculo cardíaco. Cerca de 1 Kg de chocolate de leite ou 146g de chocolate de culinária são suficientes para matar um cão de 22Kg. (<https://www.noticiasaminuto.com/>)

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.

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

11 A 15 DE JUNHO 2018

Segunda

Sopa	Alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}
Vegetariano	Esparguete com legumes salteados e tofu ^{1,3}
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Arroz de peixe ^{4,14}
Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com arroz primavera
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	
Vegetariano	FERIADO
Sobremesa	

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,5,6,8,12}
Prato	Lombo de porco assado com arroz de couve lombardo e cenoura
Sobremesa	Maçã Starking

Sexta

Sopa	Grelos ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata ⁴
Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com legumes
Sobremesa	Laranja



Arraial de Santo António

De novo a Avenida da Liberdade enche-se e desfila com as marchas dos bairros. A festa cheira a sardinha e a manjerição. Pela noite dentro come-se sardinha, brinda-se ao santo António e aos amigos da casa, com vinho tinto. Saboreia-se a broa de milho, o pão com chouriço e o quente caldo verde e tudo num intervalar de danças, de conversas e outras brincadeiras no arraial do bairro. Fazem-se promessas, acertam-se namoros. <https://pt.wikipedia.org>

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.

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

18 A 22 DE JUNHO 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 à Valenciana vegetariano (cenoura, courgettes, ervilhas, milho, alho francês 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	Maçã Golden

Sexta

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



Porque é que os queijos Suíços têm buracos?

Os buracos são formados pela expansão dos gases emitidos por uma bactéria. Estas bactérias são colocadas durante os primeiros estágios da produção do queijo e usam o ácido láctico do queijo para produzir dióxido de carbono, que se expande em bolhas de gás.
(<https://www.noticiasaminuto.com/>)

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.

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

25 A 29 DE JUNHO DE 2018

Segunda

Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Almondégas 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	Gratinado de Macarronete, Espinafres, cogumelos e Cenoura ^{1,3,4,5,6,7,14}
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



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: 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.