

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

07 A 11 de MAIO DE 2018

Segunda

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Creme de abóbora e brocolos ^{1,5,6,8,12} |
| Prato | Penne c/ frango, milho, cenoura e courgettes ^{1,3} |
| Vegetariano | Penne com legumes estufados e azeitonas ^{1,3} |
| Sobremesa | Maçã Golden |

Terça

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12} |
| Prato | Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} |
| Vegetariano | Strogonoff de cogumelos com arroz primavera |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8} |

Quarta

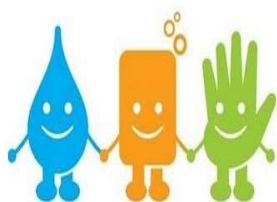
| | |
|-------------|--|
| Sopa | Alho francês ^{1,5,6,8,9,12} |
| Vegetariano | Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,9,12} |
| Sobremesa | Banana |

Quinta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Sopa de couve portuguesa ^{1,5,6,8,12} |
| Prato | Arroz de carne à salsicheiro ^{1,3,6,7,9,10,12} |
| Sobremesa | Maçã Starking |

Sexta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Grelos ^{1,5,6,8,9,12} |
| Prato | Salmão com salada russa (cenoura, ervilhas) ⁴ |
| Vegetariano | Saladinha de feijão-frade com legumes |
| Sobremesa | Laranja |



Lavagem das Mãos

A lavagem das mãos é uma vacina contra as doenças aplicada pela própria pessoa. A correta lavagem das mãos é feita com sabão e engloba as palmas e os dorsos das mãos, os pulsos, entre os dedos e por baixo das unhas, devendo demorar um minuto ou mais. Antes de comer e depois de ir à casa de banho são os principais momentos para se lavar as mãos. www.calendarr.com

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

14 A 18 DE MAIO DE 2018

Segunda

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Sopa de ervilhas ^{1,5,6,8,9,12} |
| Prato | Massa fusilli com pescada 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 | Bolonhesa de Legumes (esparguete c/ estufado de tomate, milho, macedônia e cogumelos) ^{1,3,5,6,7} |
| Sobremesa | Banana |

Quinta

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12} |
| Prato | Bifinhos de frango com molho de cogumelos e arroz ⁷ |
| 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 atum com feijão-frade, cenoura e batata ⁴ |
| Vegetariano | Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6} |
| Sobremesa | Laranja |



Como saber se o ovo é fresco ou não?

Basta imergir o ovo em água para avaliar a sua idade. Se o ovo permanece no fundo está fresco. Se fica na posição vertical, a meia altura, tem cerca de 3 semanas. Se flutua não o consuma! (Uma especialista em nutrição no supermercado, Patrícia Nunes)

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

21 A 25 DE MAIO DE 2018

Segunda

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Sopa de feijão verde ^{1,5,6,8,9,12} |
| Prato | Almondegas 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 | Macarronada de Legumes c/ lentilhas (alho francês, milho, cenoura, juliana) ^{1,3,5,6,7} |
| 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 | Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados ^{1,3,8,11} |
| Vegetariano | Feijoada de Legumes e Arroz Branco ^{5,6} |
| Sobremesa | Laranja |



Aveia

A aveia é considerada um cereal dos países frios e húmidos, pois aumenta a resistência do organismo ao frio. Devido às suas propriedades tonificantes é recomendada a desportistas e em estados de anemia, fraqueza e fadiga crónica. É muito útil quando incorporada nas dietas de convalescentes, crianças em fase de crescimento e mulheres grávidas ou a amamentar. A aveia ajuda também a equilibrar o sistema nervoso, pelo que é indicada em casos de depressão, nervosismo, insónia e esgotamento físico e mental.
www.celeiro.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.

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.