

# Itau Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 02 a 06 de Março de 2020

### Segunda

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Peito de peru assado com arroz branco
Ovolactovegetariana	Courgette gratinada com legumes
Sobremesa	Maçã golden

### Terça

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Salada de pescada (batata, macedónia e ovo cozido) <sup>3,4</sup>
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Pera

### Quarta

Sopa	Sopa de espinafres
Ovolactovegetariana	Rancho (cubinhos de carne de porco, macarronete, grão, cenoura, lombardo e courgette) <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Maçã starking

### Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Empadão de legumes e seitan <sup>3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Banana

### Sexta

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Prato	Lombinhos de maruca no forno com arroz alegre <sup>4</sup>
Ovolactovegetariana	Soja estufada com arroz de espinafres <sup>6,12</sup>
Sobremesa	Laranja



#### Alho

O alho é um bolbo constituído por vários dentes, cobertos por uma fina camada de cor branca (alho-branco), rosa-pálido (alho-rosa), ou roxa-viva (alho-roxo). Exala cheiro característico, devido à presença de um composto sulfuroso que, em contacto com o ar, se decompõe numa substância de odor forte e persistente. A colheita dura é geralmente, de abril a julho, e é nesta altura que surge no mercado.



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

# Itau Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 09 a 13 de Março de 2020  
ALMOÇO

### Segunda

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Ovolactovegetariana	Courgette gratinada com legumes com legumes <sup>7</sup>
Sobremesa	Maçã golden

### Terça

Sopa	Creme de cenoura e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada russa de atum <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>
Ovolactovegetariana	Caldeirada de legumes com com lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### Quarta

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Ovolactovegetariana	Lombo de porco assado com macarronete <sup>1,3,7,14</sup>
Sobremesa	Banana

### Quinta

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>
Ovolactovegetariana	Beringela recheada <sup>1</sup>
Sobremesa	Laranja

### Sexta

Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados <sup>3,9,10,11</sup>
Ovolactovegetariana	Legumes à brás <sup>3</sup>
Sobremesa	Maçã starking



#### Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 16 a 20 de Março de 2020

### ALMOÇO

#### Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Ovolactovegetariana	Soja estufada com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Maçã golden

#### Terça

Sopa	Canja <sup>1,3,14</sup>
Prato	Chili de carne
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e legumes estufadas <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Laranja

#### Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Ovolactovegetariana	Pescada com natas <sup>4,5,6,7</sup>
Sobremesa	Banana

#### Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Strogonoff de arroz <sup>1,7</sup>
Ovolactovegetariana	Arroz com feijão e cenoura
Sobremesa	Pera

#### Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada de grão com batata, macedónia, milho, salsa e ovo cozido <sup>3,12</sup>
Ovolactovegetariana	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Maçã starking



#### Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 23 a 27 de Março de 2020  
ALMOÇO

### Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massa penne com frango, milho e courgette <sup>1,3</sup>
Ovolactovegetariana	Massa penne com legumes estufados e azeitonas <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Maçã golden

### Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos com arroz à primavera <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>
Sobremesa	Pera

### Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Ovolactovegetariana	Peito de peru assado à florentina <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Banana

### Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Maçã starking

### Sexta

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, brócolos e batata cozida <sup>4</sup>
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Laranja



#### Couves

As couves são hortaliças originárias da Europa e crescem, de forma espontânea, em algumas ilhas do Mediterrâneo. As mais frequentes em Portugal são a couve-tronchuda ou portuguesa, a couve-galega, o lombardo, o repolho (incluindo o coração-de-boi), a couve-roxa, a couve-de-bruxelas, os brócolos, a couve-flor e a couve-rábano. As couves têm um baixo valor energético, cerca de 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. São ricas em vitaminas B e C e em sais minerais.



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.

# Itau Ementa



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.