



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2019

## Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos
Prato	Penne com frango, milho e azeitonas <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 com hortaliça
Prato	Douradinhos de peixe com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos com arroz primavera <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes (esparguete com estufado de tomate, milho, macedónia e cogumelos) <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Feijoada (cubinhos de carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) <sup>1,3,6,7</sup>
Sobremesa	Maçã starking

## Sexta

Sopa	Sopa de grelos
Prato	Salmão com salada russa (cenoura e ervilhas) <sup>3,4</sup>
Ovolactovegetariana	Saladinha de feijão-frade com legumes
Sobremesa	Laranja



### Arroz

O arroz é uma importante fonte de hidratos de carbono complexos, mais propriamente de amido. Além disso, é rico em proteínas, sendo considerado o cereal com maior qualidade proteica: contém oito aminoácidos essenciais. Não tem glúten, o que faz dele uma excelente opção para as pessoas com doença celíaca (patologia autoimune que afeta os intestinos).

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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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.





# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 4 a 8 de Fevereiro de 2019

## Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Massa fusilli com lombinhos de cavala e molho de tomate <sup>1,3,4,12</sup>
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Maçã starring

## Terça

Sopa	Canja <sup>1,3,14</sup>
Prato	Empadão de carne <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Ovolactovegetariana	Tomate recheado <sup>6</sup>
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Sopa de grão-de-bico
Ovolactovegetariana	Arroz xau-xau vegetariano (cenoura, courgettes, ervilhas, milho e lentilhas) <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Prato	Frango assado com batata frita <sup>5,6</sup>
Ovolactovegetariana	Grafinado de legumes no forno <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Saladinha de pescada com feijão-frade, cenoura e batata <sup>4,12</sup>
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Laranja



### Alface

Trata-se da hortaliça mais utilizada nas nossas saladas. Os seus tipos distinguem-se pela forma e coloração. Destacam-se a alface francesa ou bola-de-manteiga, a repolhuda ou tipo iceberg e a batavia (ou frisada). É rica em vitaminas, sobretudo A, e sais minerais, como o potássio, cálcio e ferro. De fácil digestão, é muito refrescante e diurética.

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>5</sup>Amendoins, <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. 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 11 a 15 de Fevereiro de 2019

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Almôndegas de frango com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Ovolactovegetariana	Salteado de couves-de-bruxelas e cogumelos
Sobremesa	Maçã golden

## Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>
Sobremesa	Banana

## Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
Ovolactovegetariana	Macarronada de legumes com cogumelos (alho-francês, milho, cenoura, juliana e courgette) <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Pera

## Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Empadão de atum <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>
Ovolactovegetariana	Legumes salteados com cogumelos
Sobremesa	Maçã starking

## Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas <sup>1,3,5,6</sup>
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes com arroz branco
Sobremesa	Laranja



### Ananás

O ananás e o abacaxi são o mesmo fruto, mas cultivado em condições diferentes, o que influencia o seu aroma e sabor. A planta, herbácea, produz um fruto grande, sumarento e de polpa doce e fibrosa. O abacaxi, cultivado ao ar livre nos países tropicais, é mais doce, menos aromático e de maiores dimensões. O ananás é comercializado ao longo de todo o ano e também se pode encontrar em conserva.

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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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.





# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019

## Segunda

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Cotovelinhos com pescada e molho de tomate <sup>1,3,4,12</sup>
Ovolactovegetariana	Soja estufada com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Maçã golden

## Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Carne estufada com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Pera

## Quarta

Sopa	Creme de brócolos e cenoura
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, abóbora e arroz)
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico
Prato	Arroz xau-xau (frango, fiambre, cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,3,6,12</sup>
Ovolactovegetariana	Arroz branco com lentilhas, cogumelos e cenoura estufada <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Laranja

## Sexta

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Bacalhau fresco com natas <sup>4,5,6,7</sup>
Ovolactovegetariana	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Maçã starking



### Curgete

A curgete é um alimento de reduzido valor energético: 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo com potássio, magnésio e ferro; ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C. A curgete coze-se e é utilizada com ou sem pele, como acompanhamento de pratos de carne, em sopas e em purés.

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>5</sup>Amendoins, <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. 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 25 de Fevereiro a 1 de Março de 2019

## 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	Legumes à brás (alho-francês, lombardo, cenoura, batata palha) <sup>3,5,6</sup>
Sobremesa	Maçã starking

## Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Rancho (cubinhos de carne de porco, macarronete, grão, cenoura, lombardo e courgette) <sup>1,3,7,14</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.

