



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
RESTAURANTE

Semana de 31 de dezembro de 2018 a 4 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa

Terça

Sopa

Quarta

Sopa

Quinta

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Sopa de abóbora e curgete^{1,3,5,6,7,8,12}
Bifinhos de porco com molho de cogumelos c/ arroz branco⁷
Jardineira de tofu^{1,6}
Fruta da época

Sexta

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Sopa de feijão catarino e hortaliça^{1,3,5,6,7,8,12}
Lombinhos de maruca no forno c/ puré de batata^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Soja estufada c/ arroz de espinafres⁶
Maçã starring



Feliz Ano Novo!!!

A passagem de Ano Novo é o fim de um ciclo, início de outro. É um momento sempre cheio de promessas. E os rituais alimentam os sonhos e dão vida às celebrações. No mundo inteiro o Ano Novo começa entre fogos de artifício, apitos e gritos de alegria.



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 inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa cotovelinhos c/ salmão e molho de tomate ^{1,3,4,12}
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz branco ⁶
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Arroz xau-xau ^{1,3,6}
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Feijão-frade com batata , milho , macedónia e ovos cozidos ³
Sobremesa	Laranja

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ legumes salteados e tofu ^{1,6}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de abóbora e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rissóis de pescada c/ arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Pera



Acelga

É uma planta herbácea que cresce de forma espontânea, por toda a Europa. Existem diversas espécies, sendo a mais frequente a de folhas verdes com uma grossa nervura central. Pode encontrar-se à venda durante todo o ano. Normalmente, são cozidas e acompanham pratos mais consistentes. A acelga é rica em água e pobre em calorias.



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
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de peru assado c/ arroz branco
Ovolactovegetariana	Curgete gratinada com legumes ⁷
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada russa de atum ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Ovolactovegetariana	Caldeirada de legumes e lentilhas ⁶
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres ,cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tintureira panada c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Ovolactovegetariana	Beringela recheada ⁶
Sobremesa	Laranja

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ervilhas estufadas com batata , cenoura e ovos escalfados. ^{3,9,10,11}
Ovolactovegetariana	Legumes à brás ³
Sobremesa	Maçã starking



Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacifico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe ⁴
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz branco ⁶
Sobremesa	Maçã golden

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	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ³
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes e feijão catarino ¹
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff c/ arroz ^{1,7}
Ovolactovegetariana	Arroz branco com lentilhas e cenoura estufada ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Pera

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada com natas ^{4,5,6,7}
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Maçã starking



Agrião

Trata-se de uma planta aquática que se encontra frequentemente à beira de riachos, fontes, nascentes, pântanos e outros lugares húmidos. Pode comprar-se durante todo o ano, mas é mais abundante de outubro a abril. O agrião consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo em sopas.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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.