



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 1 a 5 de julho de 2019

Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Bifinhos de frango com molho de cogumelos c/ arroz
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Feijão-frade com batata, macedónia, salsa e ovo cozido ³
Sobremesa	Melancia

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 ^{1,3,6}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de abóbora com 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



Dia mundial do chocolate

No dia 7 de julho festeja-se o dia mundial do chocolate. Degustar um bom chocolate é um exercício que envolve os cinco sentidos. Para reconhecer um bom chocolate deve-se ler a lista de ingredientes. O cacau deve ser o principal ingrediente, com um teor superior a pelo menos 70%, não devendo aparecer açúcar como o primeiro ingrediente. A gordura deve ter origem na manteiga de cacau e não de outros compostos vegetais ou animais.

Fonte: Açúcar como primeiro ingrediente num chocolate? Desconfie, compra gato por lebre. Sapo Lifestyle; 2018. In: <http://lifestyle.sapo.pt>



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

Semana de 8 a 12 de julho de 2019

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco assado c/ macarronete ^{1,3,7,14}
Ovolactovegetariana	Courgette 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 ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Melancia

Quarta

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

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe ⁴
Ovolactovegetariana	Beringela recheada ¹
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



Hortícolas

Sabia que 1 em cada 2 portugueses não atinge a recomendação de ingestão diária de frutas e hortícolas (400g por dia ou 5 doses) indicada pela Organização Mundial de Saúde? Não se esqueça que consumir fruta e hortícolas da época é a melhor forma de aproveitar todo o sabor desses alimentos e ainda consegue tirar melhor partido da relação qualidade/preço, minimizando ainda o impacto ambiental das suas escolhas alimentares.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.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, 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

Semana de 15 a 19 de julho de 2019

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombinhos de perca no forno c/ puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Sopa estufada c/ arroz ⁶
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Chili de carne
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Massa farfalle com legumes e lentilhas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Melancia

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado c/ batata frita ^{5,6}
Ovolactovegetariana	Arroz branco com lentilhas e cenoura estufada ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Melão

Sexta

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



Proteínas

As proteínas são os nossos alicerces, responsáveis pela construção e manutenção de todos os tecidos do nosso corpo. Podemos encontrar proteínas de origem animal (carne, peixe, ovos e laticínios) e de origem vegetal (leguminosas, derivados da soja e cereais integrais).

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.



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, 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

Semana de 22 a 26 de julho de 2019

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa penne com frango, milho e azeitonas ¹
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes estufados e azeitonas ¹
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Melancia

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Tortilha de legumes c/ com cogumelos ^{3,5,6}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de peru assado c/ à florentina ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada russa de cavala ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Melão



Trigo-sarraceno

O trigo-sarraceno, apesar do nome, não é um cereal. O que é consumido são, na verdade, as sementes de uma planta. É uma excelente fonte de proteínas e muitos minerais e não tem glúten na sua composição. Podem ser utilizados em sopas ou em papas de pequeno-almoço e a sua farinha pode ser utilizada em bolos de frutas ou panquecas.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.



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. 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.