



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa fusili com lombinhos de cavala e molho de tomate ^{1,3,4,12}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6,7}
Sobremesa	Maçã starking

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Empadão de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Tomate recheado ⁶
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz xau xau vegetariano (cenoura,courgettes,ervilhas,milho,lentilhas) ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Creme de cenoura e courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado c/ batata frita ^{5,6}
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno ^{1,5,6,7}
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}

Sexta

Feriado



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:

"a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais."
Nutriciência à mesa



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 8 a 12 de outubro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Ovolactovegetariana	Salteado de couve-de-bruxelas e cogumelos
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja ⁶
Sobremesa	Banana

Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Macarronada de legumes com cogumelos(alho francês,milho,cenoura,juliana,courgettes) ^{1,3}
Sobremesa	Pera

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Legumes salteados com cogumelos
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa farfalle c/ ovos mexidos , ervilhas , cenoura e milho ^{1,3,5,6}
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes c/ arroz branco
Sobremesa	Laranja



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável!"
Nutriência à mesa



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 15 a 19 de outubro de 2018

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 com arroz branco ⁶
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de vaca estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, lombardo, abobora, arroz)
Sobremesa	Banana

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau fresco com natas ^{4,5,6,7}
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Maçã starking



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"
Nutrição à mesa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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 outubro de 2018

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 branco e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Legumes à brás (alho francês, lombardo, cenoura, batata palha) ³
Sobremesa	Maçã starking

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de cenoura curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombinhos de maruca c/ arroz alegre ⁴
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz com espinafres ⁶
Sobremesa	Laranja



Alternativa á fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"
Nutriciência à mesa

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, 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.

