



# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

30 de Maio a 03 de Junho de 2022

### Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja
Sobremesa	Maçã Golden

### Terça

Sopa	Sopa de grelos <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Douradinhos de peixe com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariano	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura
Sobremesa	Laranja

### Quarta

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Bifinhos de frango com arroz e batata frita <sup>3,5,7,9,10,12</sup>
Vegetariano	Hamburguer vegetariano com arroz e batata frita <sup>3,5,7,9,10,12</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8</sup>

### Quinta

Sopa	Creme de cenoura e courgetes <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Pescada com salada russa (cenoura, ervilhas, milho) <sup>4</sup>
Vegetariano	Saladinha russa com ovo cozido
Sobremesa	Maçã starking

### Sexta

Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa fussili <sup>1,3,6</sup>
Vegetariano	Seitan com massa fussili
Sobremesa	Pera



#### Dia das Crianças

Em Portugal, o dia das crianças é festejado no dia 1 de junho. Esta efeméride assinalou-se pela primeira vez em 1950 por iniciativa das Nações Unidas, com o objetivo de chamar a atenção para os problemas que as crianças então enfrentavam. Neste dia, os Estados-Membros reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de Paz e Fraternidade. <https://pt.wikipedia.org>



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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

06 a 10 de Junho de 2022

## Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Lombinhos de fogonero com estragão e arroz de lombardo
Vegetariano	Lentilhas de cebolada com arroz de lombardo <sup>1,6,7</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

## Terça

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Tirinhas de carne estufadas com cenoura e esparguete. <sup>3,12</sup>
Vegetariano	soja com esparguete e molho de tomate <sup>3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8</sup>

## Quarta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,5,6,8,12</sup>
Vegetariano	Chilli de soja (feijão encarnado,soja,arroz)
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariano	Seitan com arroz de tomate <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Maçã golden

## Sexta

Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Sobremesa	



### Arraial de Santo António

De novo a Avenida da Liberdade enche-se e desfila com as marchas dos bairros. A festa cheira a sardinha e a manjerição. Pela noite dentro come-se sardinha, brinda-se ao santo António e aos amigos da casa, com vinho tinto. Saboreia-se a broa de milho, o pão com chouriço e o quente caldo verde e tudo num intervalar de danças, de conversas e outras brincadeiras no arraial do bairro. Fazem-se promessas, acertam-se namoros. <https://pt.wikipedia.org>



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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

13 A 17 DE JUNHO DE 2022

## Segunda

Sopa

Prato

FERIADO

Vegetariano

Sobremesa

## Terça

Sopa

Sopa de macedónia<sup>1,5,6,8,9,12</sup>

Prato

Empadão de atum<sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>

Vegetariano

Espinafres com soja e puré

Sobremesa

Maçã Golden

## Quarta

Sopa

Sopa de feijão catarino com hortaliça<sup>1,5,6,8,9,12</sup>

Prato

Peito de Perú assado com massa fussilli<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Vegetariano

Ovos mexidos com massa fussilli<sup>5,6</sup>

Sobremesa

Gelatina<sup>1,3,6,7,8</sup>

## Quinta

Sopa

Prato

FERIADO

Vegetariano

Sobremesa

## Sexta

Sopa

Sopa de espinafres<sup>1,5,6,8,9,12</sup>

Vegetariano

Croquetes de espinafres com arroz de cenoura<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Sobremesa

Laranja



### Aveia

A aveia é considerada um cereal dos países frios e húmidos, pois aumenta a resistência do organismo ao frio. Devido às suas propriedades tonificantes é recomendada a desportistas e em estados de anemia, fraqueza e fadiga crónica. É muito útil quando incorporada nas dietas de convalescentes, crianças em fase de crescimento e mulheres grávidas ou a amamentar. A aveia ajuda também a equilibrar o sistema nervoso, pelo que é indicada em casos de depressão, nervosismo, insónia e esgotamento físico e mental.

[www.celeiro.pt](http://www.celeiro.pt)



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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

20 a 24 DE JUNHO DE 2022

## Segunda

Sopa	Juliana <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Cotovelinhos com salmão e molho de tomate <sup>1,3,4</sup>
Vegetariano	Soja estufada com cotovelinhos <sup>6</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

## Terça

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Peito de frango estufado com arroz de cenoura <sup>5,6,12</sup>
Vegetariano	Seitan com arroz de cenoura <sup>5,6,12</sup>
Sobremesa	Melão

## Quarta

Sopa	Creme de cenoura e brocolos <sup>1,5,6,8,12</sup>
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, milho, cenoura, beterraba e ovos cozidos <sup>3,5,6</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,7,8</sup>

## Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Macarronada com carne, curgetes e cenoura <sup>1,3,5,6,7</sup>
Vegetariano	Legumes Salteados com Cogumelos e macarronete <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,7,8</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de nabiças <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Bacalhau fresco com natas <sup>1,4,7</sup>
Vegetariano	Batata no forno com legumes e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Sobremesa	Melão



Como saber se o ovo é fresco ou não?

Basta imergir o ovo em água para avaliar a sua idade. Se o ovo permanece no fundo está fresco. Se fica na posição vertical, a meia altura, tem cerca de 3 semanas. Se flutua não o consuma! (Uma especialista em nutrição no supermercado, Patrícia Nunes)



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>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa



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>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.