



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
27 JUNHO A 01 DE JULHO DE 2022

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariano	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,3,12}
Vegetariano	Esparguete com Legumes e lentilhas ^{5,6,3}
Sobremesa	Melancia

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Atum com Salada russa (batata, macedónia,milho) ^{3,4}
Vegetariano	Salada russa com ovo cozido ^{1,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Maçã Starking

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,5,6,8,12}
Prato	Empadão de soja ^{3,5,6,7,8,9,11,12}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12}
Prato	Carne estufada com massa farfalle ^{1,3,12}
Vegetariano	Seitan estufado com massa farfalle ⁶
Sobremesa	Laranja



A importância das leguminosas

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. As leguminosas são uma excelente alternativa à carne, se combinadas com cereais ou derivados, ricas em fibra e hidratos de carbono de absorção lenta importantes para a saciedade, e fornecedoras de cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B. Recupere o lugar das leguminosas à sua mesa!
(www.nutrimento.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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

04 A 08 DE JULHO 2022

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos ^{1,5,6,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de cenoura ^{1,3}
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Almondegas de aves com esparguete ^{1,3,6}
Vegetariano	Esparguete com soja e molho de tomate
Sobremesa	Melancia

Quarta

Sopa	Alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Lasanha de soja
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Macedónia ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata ⁴
Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido
Sobremesa	Melão

Sexta

Sopa	Grelos ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Arroz de frango com cenoura, curgete e milho
Vegetariano	Arroz de legumes com lentilhas
Sobremesa	Maçã starking



Couves

As couves são hortaliças originárias da Europa e crescem, de forma espontânea, em algumas ilhas do Mediterrâneo. As mais frequentes em Portugal são a couve-tronchuda ou portuguesa, a couve-galega, o lombardo, o repolho (incluindo o coração-de-boi), a couve-roxa, a couve-de-bruxelas, os brócolos, a couve-flor e a couve-rábano. As couves têm um baixo valor energético, cerca de 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. São ricas em vitaminas B e C e em sais minerais.



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, ⁸Aipo, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
11 A 15 DE JULHO DE 2022

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Lombinhos de fogonero com estragão e batata assada
Vegetariano	Tofu de cebolada com batata assada ^{1,6,7}
Sobremesa	Maçã Starking

Terça

Sopa	Canja ^{1,3,7,14}
Prato	Bifinhos de frango com batata frita e arroz ^{3,5,6,12}
Vegetariano	Seitan com arroz e batata frita ^{3,5,6,7}
Sobremesa	Melancia

Quarta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Arroz com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas ^{3,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Maçã golden

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Escalopes de porco de cebolada c/ esparguete ^{1,3}
Vegetariano	Esparguete com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Saladina de pescada com feijão-frade, cenoura, milho e batata ⁴
Vegetariano	Salada de feijão frade, cenoura, beterraba, milho e batata ^{1,3,6}
Sobremesa	Laranja



Porque é que os queijos Suíços têm buracos?

Os buracos são formados pela expansão dos gases emitidos por uma bactéria. Estas bactérias são colocadas durante os primeiros estágios da produção do queijo e usam o ácido láctico do queijo para produzir dióxido de carbono, que se expande em bolhas de gás.
(<https://www.noticiasominuto.com/>)



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, ⁸Aipo, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
18 A 22 DE JULHO DE 2022

Segunda

Sopa Sopa de feijão verde^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano Massa cotovelinhos com soja e molho de tomate^{3,5,6}

Sobremesa Maçã Golden

Terça

Sopa Sopa de feijão catarino com hortaliça^{1,5,6,8,9,12}
Prato Salmão com salada russa (batata e macedônia)⁴
Vegetariano Jardineira de soja^{5,6}
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa Creme de abóbora e couve flôr^{1,5,6,8,9,12}
Prato Tirinhas de porco fritas c/ feijão preto e arroz^{1,2,3,4,6,7,9,10}
Vegetariano Feijão preto com espinafres, abóbora e tofu
Sobremesa Melancia

Quinta

Sopa Sopa de espinafres^{1,5,6,8,9,12}
Prato Panadinhos de caçãõ com arroz de cenoura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariano Croquetes de espinafres com arroz de cenoura^{5,6}
Sobremesa Maçã Starking

Sexta

Sopa Sopa de alho francês^{1,5,6,8,9,12}
Prato Massa fussili com frango, cenoura, milho e courgettes^{3,5,6,7,8,11}
Vegetariano Farfalle com Legumes e ovo mexido^{5,6}
Sobremesa Melão



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).



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, ⁸Aipo, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.