



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI



Semana de 06 a 10 de Março de 2023

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de peru assado com esparguete ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes estufados e seitan ^{1,3}
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata cozida ⁴
Ovolactovegetariana	Salada de tofu com grão, cenoura e batata cozida ⁴
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos com soja e molho de tomate ^{1,3,12}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Panadinhos de cação com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Ovolactovegetariana	omelete com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4}
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tirinhas de carne de porco com puré de cenoura ^{5,6,7}
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Laranja



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.

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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.





Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 13 a 17 de Março de 2023



Segunda

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Almôndegas de aves c/ esparguete ^{1,3,6}
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão com hortaliça
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Ovolactovegetariana	Batata assada com legumes e lentilhas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Arroz doce

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Carne estufada c/ cenoura e macarronete ¹
Ovolactovegetariana	Macarronete com espinafres e tofu
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Rissois de pescada c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Sobremesa	Pera

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Ovolactovegetariana	Feijão frade com macedónia, beterraba, batata e ovo cozido ^{4,5,6}
Sobremesa	Maçã starking



Alho

O alho é um bolbo constituído por vários dentes, cobertos por uma fina camada de cor branca (alho-branco), rosa-pálido (alho-rosa), ou roxa-viva (alho-roxo). Exala cheiro característico, devido à presença de um composto sulfuroso que, em contacto com o ar, se decompõe numa substância de odor forte e persistente. A colheita dura é geralmente, de abril a julho, e é nesta altura que surge no mercado.

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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.





Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 20 a 24 de Março de 2023
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}
Ovolactovegetariana	Esparguete á bolonhesa de soja
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Creme de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada russa de atum ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido ^{6,8,11}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Lombo de porco assado com puré de batata ^{1,3,7,14}
Ovolactovegetariana	Puré com espinafres e tofu
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Chili de soja (feijão encarnado, soja)
Sobremesa	Laranja

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Arroz de Peixe com delicias do mar
Ovolactovegetariana	Arroz de legumes com lentilhas
Sobremesa	Maçã starking



Primavera

A primavera é tipicamente associada ao reflorescimento da flora terrestre.

As frutas da primavera são a laranja, a nêspera, o alperce e a cereja e os legumes que devemos privilegiar nesta época são a acelga, aipo, alcachofra, beldroegas, cebola roxa, as couves, rabanete, nabo, pepino e rúcula.

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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.





Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 27 a 31 de Março de 2023
ALMOÇO



Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bifinhos de frango c/ arroz e batata frita
Ovolactovegetariana	Bife de seitan salteado com arroz e batata frita
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Creme de abobora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de couve coração ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bolonhesa de salmão ⁴
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de carne à salsicheiro ^{1,6,7,9,10}
Ovolactovegetariana	Arroz á salsicheiro vegetariano ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada com batata, cenoura, brocolos e milho ^{3,9,10,11}
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido
Sobremesa	Maçã starking



Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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.





Itau Ementa



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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.



Itau Ementa



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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético





Itau Ementa



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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético





Itau Ementa



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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.