



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

29 de Maio a 02 de Junho de 2023

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos ^{1,5,6,8,12}
Prato	
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Sopa de grelos ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Bifinhos de porco com arroz de espinafres ^{3,5,7,9,10,12}
Vegetariano	Arroz de espinafres com tofu
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e courgetes ^{1,5,6,8,12}
Prato	Pescada com salada russa (cenoura, ervilhas,) ⁴
Vegetariano	Salada russa com ovo cozido ^{3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}

Quinta

Sopa	Sopa de grelos ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Perna de frango assada com batata frita ⁴
Vegetariano	Croquetes de espinafres com batata frita
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	
Prato	PIQUENIQUE
Vegetariano	
Sobremesa	



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: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Itau Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

05 a 9 de Junho de 2023

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Lombinhos de fogaño no forno com arroz de lombardo
Vegetariano	Lentilhas de cebolada com arroz de lombardo ^{1,6,7}
Sobremesa	Maçã Starking

Terça

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Tirinhas de carne estufadas com cenoura e esparguete ^{3,12}
Vegetariano	Soja com esparguete e molho de tomate ^{3,5,6,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}

Quarta

Sopa	Creme de legumes ^{1,5,6,8,12}
Vegetariano	Chilli de soja (feijão encarnado, soja, arroz)
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Sobremesa	

Sexta

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



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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, 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.



Itau Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

12 A 16 DE JUNHO DE 2023

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariano	Arroz de cenoura com lentilhas
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Sobremesa	

Quarta

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Peito de Perú assado com massa fussili ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariano	Ovos mexidos com massa fussilli ^{5,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}

Quinta

Sopa	Sopa de cenoura com courgetes ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Vegetariano	Espinafres com soja e puré
Sobremesa	Maçã Starking

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Croquetes de espinafres com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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



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.



Itau Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

19 a 23 DE JUNHO DE 2023

Segunda

Sopa	Juliana ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Cotovelinhos com salmão e molho de tomate ^{1,3,4}
Vegetariano	Soja estufada com cotovelinhos ⁶
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Sopa de macedônia ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Peito de frango estufado com arroz de cenoura ^{5,6,12}
Vegetariano	Seitan com arroz de cenoura ^{5,6,12}
Sobremesa	Melão

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e brócolos ^{1,5,6,8,12}
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, milho, cenoura, beterraba e ovos cozidos ^{3,5,6}
Sobremesa	Laranja

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,5,6,8,12}
Prato	Paloco com natas ^{1,4,7}
Vegetariano	Batata no forno com legumes e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,11,12}
Sobremesa	Melancia



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: 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.



Itau Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
26 a 30 de JUNHO 2023

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 hortalíça ^{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	Lombos de cavala com Salada russa (batata, macedónia) ^{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!



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, 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.