



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI  
05 A 09 DE JULHO DE 2021

## Segunda

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, lombardo, cenoura, batata palha)
Sobremesa	Maçã Golden

## Terça

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Peito de Peru assado com arroz de açafreão <sup>5,6,12</sup>
Vegetariano	Caldeirada de Legumes e lentilhas <sup>5,6,3</sup>
Sobremesa	Melancia

## Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Salada de lombos de cavala (batata, macedónia,milho) <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Courgette gratinada com Legumes <sup>1,5,6,7,8,11</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

## Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Carne estufada com massa farfalle <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Banana

## Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Batata doce assada c/ courgete,milho, abóbora,seitan e oregãos <sup>1,6</sup>
Vegetariano	Soja estufada com arroz de espinafres <sup>6</sup>
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](http://www.nutrimento.pt))



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

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

12 A 16 DE JULHO 2021

## Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
Vegetariano	Penne com legumes estufados e azeitonas <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Maçã Golden

## Terça

Sopa	Feijão catarino com hortaliça <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Empadão de carne <sup>3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com arroz primavera
Sobremesa	Melancia

## Quarta

Sopa	Alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Lasanha de espinafres com cogumelos
Sobremesa	Maça starking

## Quinta

Sopa	Macedónia <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata <sup>4</sup>
Sobremesa	Melão

## Sexta

Sopa	Grelos <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de frango com cenoura, curgete e milho
Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com legumes
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.



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  
19 A 23 DE JULHO DE 2021

## Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Massa fusilli com salmão e molho de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz branco <sup>1,6,7</sup>
Sobremesa	Maçã Starking

## Terça

Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>
Prato	Carne estufada com puré de batata <sup>3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Vegetariano	Tomate Recheado <sup>3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Melancia

## Quarta

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Vegetariano	Arroz com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas <sup>3,5,6,7,8,11</sup>
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Escalopes de porco de cebolada c/ esparguete <sup>1,3</sup>
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Melão

## Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Saladinha de pescada com feijão-frade, cenoura e batata <sup>4</sup>
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>
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.noticiasaoiminuto.com/>)



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  
26 A 30 DE JULHO DE 2021

## Segunda

Sopa Sopa de feijão verde<sup>1,5,6,8,9,12</sup>  
Vegetariano Tortilha de legumes com cogumelos<sup>3,5,6</sup>

Sobremesa Maçã Golden

## Terça

Sopa Sopa de feijão catarino com hortaliça<sup>1,5,6,8,9,12</sup>  
Prato Salmão com salada russa (batata e macedônia)<sup>4</sup>  
Vegetariano Jardineira de soja<sup>5,6</sup>  
Sobremesa Banana

## Quarta

Sopa Creme de abóbora e couve flôr<sup>1,5,6,8,9,12</sup>  
Prato Lasanha de carne com cenoura e brócolos  
Vegetariano Salteado de Couve-de-bruxelas e Cogumelos<sup>5,6</sup>  
Sobremesa Melancia

## Quinta

Sopa Sopa de espinafres<sup>1,5,6,8,9,12</sup>  
Prato Panadinhos de caçã com arroz de cenoura e ervilhas<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>  
Vegetariano Legumes Salteados com Cogumelos<sup>5,6</sup>  
Sobremesa Maçã Starking

## Sexta

Sopa Sopa de alho francês<sup>1,5,6,8,9,12</sup>  
Prato Massa farfalle com frango, cenoura, milho e courgettes<sup>3,5,6,7,8,11</sup>  
Vegetariano Feijoada de Legumes e Arroz Branco<sup>5,6</sup>  
Sobremesa Gelatina<sup>1,3,6,7,8,12</sup>



### 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: <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.