



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 4 a 8 de Março de 2019
ALMOÇO

Segunda

Fechado

Terça

Carnaval

Quarta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato | |
| Ovolactovegetariana | Tortilha de legumes com cogumelos (macedónia, milho, ovos, batata) |
| Sobremesa | Maça golden |

Quinta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de abóbora e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,3} |
| Ovolactovegetariana | Esparguete com legumes salteados e com tofu ^{1,3,6} |
| Sobremesa | Banana |

Sexta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Rissóis de pescada com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} |
| Ovolactovegetariana | Empadão de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Sobremesa | Pera |



É Carnaval!

O Carnaval de Torres Vedras arrega-se de ser o mais português dos carnavais. Matrafonas, Zés Pereiras e cabeçudos desfilam pelas ruas. As referências à existência do Carnaval vêm do tempo de D. Sebastião, numa alusão a uns jovens que pregavam partidas com um galo.

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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.





Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 11 a 15 de Março de 2019
ALMOÇO

Segunda

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Lombo de porco assado com macarronete ^{1,3,7,14} |
| Ovolactovegetariana | Courgette gratinada com legumes com legumes ⁷ |
| 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 | Caldeirada de legumes com com lentilhas ^{1,6,8,11} |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} |

Quarta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12} |
| Ovolactovegetariana | Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Sobremesa | Banana |

Quinta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Arroz de peixe ⁴ |
| Ovolactovegetariana | Beringela recheada ¹ |
| Sobremesa | Laranja |

Sexta

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Sopa de alho francês ^{1,5,6,8,9,12} |
| Prato | Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados ^{3,9,10,11} |
| Ovolactovegetariana | Legumes à brás ³ |
| Sobremesa | Maçã starking |



Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.

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, 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.





Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 18 a 22 de Março de 2019
ALMOÇO

Segunda

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} |
| Ovolactovegetariana | Soja estufada com arroz branco ⁶ |
| Sobremesa | Maçã golden |

Terça

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Canja ^{1,3,14} |
| Prato | Chili de carne |
| Ovolactovegetariana | Saladinha de batata com legumes e legumes estufadas ^{1,6,8,11} |
| Sobremesa | Laranja |

Quarta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Ovolactovegetariana | Massa farfalle com legumes e lentilhas ^{1,3,6,8,11} |
| Sobremesa | Banana |

Quinta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Strogonoff de arroz ^{1,7} |
| Ovolactovegetariana | Arroz com feijão e cenoura |
| Sobremesa | Pera |

Sexta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Creme de cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Pescada com natas ^{4,5,6,7} |
| Ovolactovegetariana | Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| 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, 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.





Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 25 a 29 de Março de 2019
ALMOÇO

Segunda

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Massa penne com frango, milho e courgette ^{1,3} |
| Ovolactovegetariana | Massa penne com legumes estufados e azeitonas ^{1,3} |
| Sobremesa | Maçã golden |

Terça

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Sopa de feijão catarino e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} |
| Ovolactovegetariana | Strogonoff de cogumelos com arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12} |
| Sobremesa | Pera |

Quarta

| | |
|---------------------|--|
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Ovolactovegetariana | Croquetes de espinafres com arroz de cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Sobremesa | Banana |

Quinta

| | |
|-----------|---|
| Sopa | Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Peito de peru assado à florentina ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Sobremesa | Maçã starking |

Sexta

| | |
|---------------------|---|
| Sopa | Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} |
| Prato | Salada de bacalhau fresco com grão, brócolos e batata cozida ⁴ |
| Ovolactovegetariana | Empadão de espinafres ^{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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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.

