



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 04 a 08 de dezembro de 2023  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,3</sup>
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes salteados e tofu <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Golden

## Terça

Sopa	Sopa de brócolos e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Saladinha de pescada com cenoura e batata <sup>4,12</sup>
Ovolactovegetariana	Saladinha de macedónia, batata e ovo cozido <sup>4,12</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Lombo de porco assado c/ arroz de couve lombarda e cenoura
Ovolactovegetariana	Arroz de lentilhas com hortaliça
Sobremesa	Banana

## Quinta

Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau fresco com grão, cenoura e batata <sup>4</sup>
Ovolactovegetariana	Salada de grão com legumes <sup>12</sup>
Sobremesa	Starking

## Sexta

Sopa	
Prato	
Ovolactovegetariana	FERIADO
Sobremesa	



### Restauração da Independência

O dia da Restauração da Independência, a 1 de dezembro, feriado nacional, relembra-nos a ação de nobres portugueses que, neste dia em 1640, invadiram o Paço Real e aclamaram D. João, duque de Bragança, como rei de Portugal, acabando, assim, com a dinastia espanhola dos Filipes que governou o país durante vários anos.

Fonte: Restauração da Independência. Calendarr; 2019. In: [www.calendarr.com](http://www.calendarr.com)



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: <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 rijá, <sup>12</sup>Dióxido 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Ovolactovegetariana	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas <sup>1,3,5,6</sup>
Sobremesa	Golden

## Terça

Sopa	Creme de legumes <sup>3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Hamburguer de aves c/ arroz <sup>1,3,5,6,7</sup>
Ovolactovegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ puré de cenoura <sup>1,3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>

## Quarta

Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Saladina de atum com feijão frade cenoura e batata <sup>4,12</sup>
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade c/ ovo <sup>3,6</sup>
Sobremesa	Starking

## Quinta

Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado c/ batata frita <sup>5,6</sup>
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes com batata no forno <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Banana

## Sexta

Sopa	
Prato	FESTA DE NATAL
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	



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: <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 rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 18 a 22 de dezembro de 2023

Almoço

### Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Cotovelinhos c/ carne picada <sup>1,3,7,14</sup>
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos c/ legumes e seitan
Sobremesa	Maçã Starking

### Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Douradinhos c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Ovolactovegetariana	Arroz de tomate com lentilhas e tofu
Sobremesa	Clementina

### Quarta

Sopa	Cremeabóbora e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango estufado c/ massa <sup>1,3</sup>
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes e arroz branco
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

### Quinta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Saladinha de lombinhos de cavala(batata,macedónia)
Ovolactovegetariana	Salada russa c/ ovo cozido
Sobremesa	Maçã golden

### Sexta



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: <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 rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 25 a 29 de dezembro de 2023  
Almoço

## Segunda

Sopa  
Prato NATAL  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

## Terça

Sopa  
Prato FECHADO  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

## Quarta

Sopa Creme de lombardo e cenoura<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Croquetes de carne c/ arroz<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>  
Ovolactovegetariana Legumes com lentilhas e arroz  
Sobremesa Maçã golden

## Quinta

Sopa Sopa de feijão verde<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Salmão no forno com batata assada  
Ovolactovegetariana Batata assada com lentilhas e tofu  
Sobremesa Banana

## Sexta

Sopa Creme de legumes<sup>3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Bifinhos de porco de cebolada com esparguete<sup>1,3,5,6,7</sup>  
Ovolactovegetariana Esparguete com soja e molho de tomate  
Sobremesa Pera

*Feliz*

*Ano Novo!*



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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



# 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados