



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 02 a 05 de Abril de 2024

ALMOÇO

Segunda

Sopa	
Prato	ENCERRADO
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	

Terça

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne de porco estufada c/ esparguete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Bifinhos de seitan com esparguete
Sobremesa	Maçã golden

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Pasteis de espinafres com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Prato	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com massa farfalle ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Omelete com com massa farfalle ^{1,3}
Sobremesa	Clementina

Sexta

Sopa	Creme de abóbora e courgetes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum com batata cozida e macedónia ⁴
Ovolactovegetariana	Jardineira de lentilhas
	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, 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 08 a 12 de abril de 2024

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de tomate
Sobremesa	Maçã golden
Terça	
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de peru assado com massa penne ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Arroz com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Laranja
Quarta	
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Feijão preto com soja, espinafres e arroz
Sobremesa	Banana
Quinta	
Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Peixe (paloco) com natas ^{4,5,6,7}
Ovolactovegetariana	Seitan com batata e legumes
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Sexta	
Sopa	Creme de abóbora com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ legumes salteados e tofu ^{1,3,6}
Sobremesa	Maçã Starking



Porque é que choramos ao cortar a cebola?

Ao cortar a cebola, estamos a cortar as suas células, promovendo a libertação de um composto, do seu interior - o enxofre. Como é bastante volátil chega rapidamente aos nossos olhos. Nesse momento, entra em contacto com a água das lágrimas e transforma-se em ácido sulfúrico, "provocando irritação das terminações nervosas dos olhos". (<http://observador.pt/>)

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



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 15 a 19 de abril de 2024
ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa espiral c/ atum, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Massa espiral com legumes e lentilhas ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Escalopes de porco de cebolada com arroz de lombardo e cenoura
Ovolactovegetariana	Arroz de lombardo e cenoura com feijão e soja
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão c/ salada russa (batata e macedónia) ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango com arroz de cenoura e espinafres
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com arroz de cenoura e espinafres
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Rancho de seitan (grão,lombardo,cenoura, macarronete) ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Clementina

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 22 a 26 de Abril de 2024

ALMOÇO

Segunda

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Pasteis de espinafres com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Laranja

Terça

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Tirinhas de Carne de porco estufadas c/ esparguete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Bifinhos de seitan com esparguete
Sobremesa	Maçã golden

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura com feijao verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	
Ovolactovegetariana	Chili de soja (feijão encarnado, cenoura, soja, arroz)
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Prato	
Prato	FERIADO
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	

Sexta

Sopa	Creme de abóbora e courgetes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bifinhos de frango com massa penne ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Massa penne com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Maçã starking



Cravos de Abril

Celeste Martins Caeiro foi a mulher que, no dia 25 de Abril de 1974, distribuiu cravos pelos militares que levavam a cargo um golpe de estado para derrubar o regime ditatorial liderado por Marcelo Caetano, tendo, por este motivo, a revolução ficado conhecida pela Revolução dos Cravos. <https://pt.wikipedia.org>

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 29 de abril a 03 de Maio de 2023

ALMOÇO

Segunda	
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Empadão de arroz com atum e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz com legumes e lentilhas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Maçã golden
Terça	
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de aves esparguete ^{1,3,6,12}
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e soja estufada ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
Quarta	
Sopa	
Ovolactovegetariana	FERIADO
Sobremesa	
Quinta	
Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Arroz de Peixe com delicias do mar
Ovolactovegetariana	Seitan com arroz e legumes
Sobremesa	Banana
Sexta	
Sopa	Creme de abóbora com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cotovelinhos com carne picada e molho de tomate ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Cotovelinhos c/ legumes salteados e tofu ^{1,3,6}
Sobremesa	Maçã Starking

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



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.