



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 05 a 09 de Abril de 2021

## Segunda

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Prato	Almôndegas de aves com puré de batata <sup>1,3</sup>
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno <sup>1,6</sup>
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>

## Terça

Sopa	Sopa de couve lombarda
Ovolactovegetariana	Rissois de espinafres com arroz alegre
Sobremesa	Laranja

## Quarta

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

## Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
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>
Ovolactovegetariana	Legumes salteados com cogumelos
Sobremesa	Maçã starking

## Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas <sup>1,3,5,6</sup>
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes com arroz branco
Sobremesa	Morangos



### Ananás

O ananás e o abacaxi são o mesmo fruto, mas cultivado em condições diferentes, o que influencia o seu aroma e sabor. A planta, herbácea, produz um fruto grande, sumarento e de polpa doce e fibrosa. O abacaxi, cultivado ao ar livre nos países tropicais, é mais doce, menos aromático e de maiores dimensões. O ananás é comercializado ao longo de todo o ano e também se pode encontrar em conserva.

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 rijá, <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.





# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 12 a 16 de Abril de 2021

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>
Ovolactovegetariana	
Sobremesa	Maçã golden

## Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça
Prato	Lombinhos de pescada no forno c/ delicias do mar e puré <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,11</sup>
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>
Sobremesa	Banana

## Quarta

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Lombo de porco assado c/ arroz de couve coração
Ovolactovegetariana	Salteado de couves-de-bruxelas e cogumelos
Sobremesa	Pera

## Quinta

Sopa	Sopa de cenoura e couve flôr
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano com tofu(grão,cenoura,lombardo,courgete,macarronete)
Sobremesa	Laranja

## Sexta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Salada de atum com batata, brócolos e cenoura
Ovolactovegetariana	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Sobremesa	Maçã starking



### Curgete

A curgete é um alimento de reduzido valor energético: 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo com potássio, magnésio e ferro; ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C. A curgete coze-se e é utilizada com ou sem pele, como acompanhamento de pratos de carne, em sopas e em purés.

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, 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.

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

19 A 23 DE ABRIL DE 2019

### Segunda

---

Sopa	Creme de abóbora e brocolos <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Peito de Peru assado com esparregado e arroz <sup>1,3,5,6,7,8,12</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	Salmão com salada russa (cenoura e ervilhas) <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com arroz primavera
Sobremesa	Pera

### Quarta

---

Sopa	Alho francês <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Penne c/ frango, milho e courgettes <sup>1,3</sup>
Vegetariano	Lasanha de soja <sup>3,5,6,7,8,9,12</sup>
Sobremesa	Banana

### Quinta

---

Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,5,6,8,12</sup>
Vegetariano	Arroz à valenciana com tofu
Sobremesa	Maçã Starking

### Sexta

---

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata cozida <sup>3,4</sup>
Vegetariano	Empadão de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Sobremesa	Laranja



#### Adaptação metabólica

Sabia que muitas vezes ao diminuirmos o número de calorias ingeridas, o corpo responde com uma diminuição espontânea do gasto energético, o que poderá levar a uma tendência para o aumento de peso e não o inverso? (<http://observador.pt/>)

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, 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.

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

26 a 30 de Abril de 2021

### Segunda

Sopa	Couve lombarda <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Lasanha de carne com cenoura e curgetes
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco <sup>6</sup>
Sobremesa	Maçã golden

### Terça

Sopa	Canja <sup>1,3,7,14</sup>
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Laranja

### Quarta

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	
Vegetariano	Tortilha de legumes com cogumelos (macedónia, milho, ovos, batata)
Sobremesa	Banana

### Quinta

Sopa	Sopa de grão <sup>1,5,6,8,9,12</sup>
Prato	Strogonoff com arroz <sup>7</sup>
Vegetariano	Arroz branco com feijão e cenoura estufada
Sobremesa	Pera

### Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,5,6,8,12</sup>
Prato	Peixe (paloco) com natas <sup>1,4,7</sup>
Vegetariano	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12</sup>
Sobremesa	Maçã starking



Chegou a Primavera ao seu jardim!

O tempo está mais ou menos fresco e chuvoso, mais ou menos ensolarado segundo as regiões. No Sul, as amendoieiras estão em flor já há um mês e já têm folhas. No Norte, os arbustos da Primavera ainda não estão abertos. Para aproveitar este espetáculo, nada melhor do que passar bastante tempo no seu jardim. Limpe as plantas vivazes que nesta altura estão já a desabrochar. Continue com as plantações ornamentais e a preparação da sua horta, as primeiras sementeiras, etc...  
<http://www.coisasdaterra.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: 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. 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

