



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa cotovelinhos c/ salmão e molho de tomate ^{1,3,4,12}
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz branco ⁶
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Arroz xau-xau (frango,milho cenoura,ervilhas,fiambre) ^{1,3,6}
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Gelatina de pêsego ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Feijão-frade com batata , milho , macedónia e ovos cozidos ³
Sobremesa	Laranja

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ legumes salteados e tofu ^{1,6}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de abóbora e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rissóis de pescada c/ 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



Acelga

É uma planta herbácea que cresce de forma espontânea, por toda a Europa. Existem diversas espécies, sendo a mais frequente a de folhas verdes com uma grossa nervura central. Pode encontrar-se à venda durante todo o ano. Normalmente, são cozidas e acompanham pratos mais consistentes. A acelga é rica em água e pobre em calorias.

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





Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peito de peru assado c/ arroz branco
Ovolactovegetariana	Curgete gratinada com legumes ⁷
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{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 e lentilhas ⁶
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lasanha de carne ^{1,3,5,6,7}
Ovolactovegetariana	Legumes à brás ³
Sobremesa	Laranja

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Caçõo panado c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Ovolactovegetariana	Beringela recheada ⁶
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com batata , cenoura e ovos escalfados. ^{3,9,10,11}
Sobremesa	Maçã starking



Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.

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
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe ⁴
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz branco ⁶
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ³
Sobremesa	Laranja

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Tortilha de espinafres ,cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff c/ arroz ^{1,7}
Ovolactovegetariana	Arroz branco com lentilhas e cenoura estufada ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Pera

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{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



Agrião

Trata-se de uma planta aquática que se encontra frequentemente à beira de riachos, fontes, nascentes, pântanos e outros lugares húmidos. Pode comprar-se durante todo o ano, mas é mais abundante de outubro a abril. O agrião consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo em sopas.

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

Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2021

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos
Prato	Penne com frango, milho e azeitonas ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Massa penne com legumes estufados e azeitonas ^{1,3}
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça
Prato	Salmão com salada russa (cenoura e ervilhas) ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos com arroz primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Feijoada (cubinhos de carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Ovolactovegetariana	Salada de batata doce, milho, courgete, beterraba, cenoura, salsa e ovo cozido ^{3,12}
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de grelos
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Saladinha de feijão-frade com legumes
Sobremesa	Laranja



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).

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

