



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
29 DE JUNHO A 03 DE JULHO DE 2020

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	
Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, lombardo, cenoura, batata palha)
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Peito de Peru assado com arroz branco ^{5,6,12}
Vegetariano	Caldeirada de Legumes e lentilhas ^{5,6,3}
Sobremesa	Melancia

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Salada de pescada (batata, macedónia e ovo cozido) ^{3,4}
Vegetariano	Courgette gratinada com Legumes ^{1,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Maçã Starking

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,5,6,8,12}
Prato	Strogonoff com massa farfalle ^{1,3,12}
Sobremesa	Banana

Sexta

Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,5,6,8,12}
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariano	Soja estufada com arroz de espinafres ⁶
Sobremesa	Laranja



A importância das leguminosas

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. As leguminosas são uma excelente alternativa à carne, se combinadas com cereais ou derivados, ricas em fibra e hidratos de carbono de absorção lenta importantes para a saciedade, e fornecedoras de cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B. Recupere o lugar das leguminosas à sua mesa!
(www.nutrimento.pt)



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

06 A 10 DE JULHO 2020

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brocolos ^{1,5,6,8,12}
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariano	Penne com legumes estufados e azeitonas ^{1,3}
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Empadão de carne ^{3,5,6,7,8,9,11,12}
Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com arroz primavera
Sobremesa	Melancia

Quarta

Sopa	Alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Lasanha de espinafres com cogumelos
Sobremesa	Maça starking

Quinta

Sopa	Macedónia ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata ⁴
Sobremesa	Melão

Sexta

Sopa	Grelós ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Arroz de frango com cenoura, curgete e milho
Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com legumes
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.



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI 13 A 17 DE JULHO DE 2020

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Massa fusilli com lombinhos de cavala e molho de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7}
Sobremesa	Maçã Starking

Terça

Sopa	Canja ^{1,3,7,14}
Prato	Carne estufada com puré de batata ^{3,5,6,7,8,9,11,12}
Vegetariano	Tomate Recheado ^{3,5,6,7}
Sobremesa	Melancia

Quarta

Sopa	Sopa de grão ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Arroz com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas ^{3,5,6,7,8,11}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Escalopes de porco de cebolada c/ esparguete ^{1,3}
Vegetariano	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas
Sobremesa	Melão

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Saladinha de pescada com feijão-frade, cenoura e batata ⁴
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}
Sobremesa	Laranja



Porque é que os queijos Suíços têm buracos?

Os buracos são formados pela expansão dos gases emitidos por uma bactéria. Estas bactérias são colocadas durante os primeiros estágios da produção do queijo e usam o ácido láctico do queijo para produzir dióxido de carbono, que se expande em bolhas de gás.
(<https://www.noticiasominuto.com/>)

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Itau Ementa

20 A 24 DE JULHO DE 2020

Segunda

Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,5,6,8,9,12}
Vegetariano	Tortilha de legumes com cogumelos ^{3,5,6}
Sobremesa	Maçã Golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Salmão com salada russa (batata e macedônia) ⁴
Vegetariano	Jardineira de soja ^{5,6}
Sobremesa	Banana

Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve flôr ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Lasanha de carne com cenoura e brócolos
Vegetariano	Salteado de Couve-de-bruxelas e Cogumelos ^{5,6}
Sobremesa	Melancia

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Panadinhos de caçãõ com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Vegetariano	Legumes Salteados com Cogumelos ^{5,6}
Sobremesa	Maçã Starking

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês ^{1,5,6,8,9,12}
Prato	Massa farfalle com frango, cenoura, milho e courgettes ^{3,5,6,7,8,11}
Vegetariano	Feijoada de Legumes e Arroz Branco ^{5,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}



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).



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.