



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 3 a 7 de maio de 2021

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e brócolos
Prato	Penne com frango, milho e azeitonas ¹
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes estufados e azeitonas ¹
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Ovolactovegetariana	Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,7}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de couve portuguesa
Prato	Chili de carne (feijão, carne picada)
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de grelos
Prato	Salmão c/ salada camponesa (batata, cenoura, juliana de couve coração) ⁴
Ovolactovegetariana	Saladinha de feijão-frade com legumes
Sobremesa	Laranja



Plástico

Parte da estratégia para um planeta mais sustentável passa pela redução do consumo do plástico.

Assim, evite: utilizar produtos descartáveis, comprar água engarrafada; utilizar sacos de plástico nas frutas e legumes dos supermercados (utilize sacos de papel); opte por produtos vendidos a granel e recicle o plástico que tiver mesmo de utilizar.



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.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 10 a 14 de maio de 2021

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Empadão de carne ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6,7}
Sobremesa	Maçã starring

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Massa fusilli c/ pescada e molho de tomate ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Tomate recheado ⁶
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Sopa de grão-de-bico
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz alegre ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Prato	Bifinhos de frango à milanesa (esparguete) ^{1,3}
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno ^{1,6}
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Salada de cavala com feijão-frade, cenoura e batata ^{3,4,6}
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}
Sobremesa	Laranja



Pipocas

Sabia que se fizer pipocas sem açúcar e utilizar uma gordura saudável como o azeite, pode obter um snack saudável?

A pipoca é original do milho-pipoca, que abre quando exposto ao calor. São uma boa fonte de fibra, de baixo valor energético e têm pouca gordura e açúcar. No entanto, quando falamos das pipocas de cinema ou de micro-ondas, estes aspetos já não se verificam uma vez que lhes é adicionado açúcar e gordura.



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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 17 a 21 de maio de 2021
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12}
Ovolactovegetariana	Salteado de couves-de-bruxelas e cogumelos
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja ⁶
Sobremesa	Banana

Quarta

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas c/ cenoura e ovos escalfados ^{3,9,10,11}
Sobremesa	Pera

Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Legumes salteados c/ com cogumelos
Sobremesa	Maçã starking

Sexta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Escalopes de porco de cebolada com arroz
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes c/ arroz branco
Sobremesa	Laranja



Cuidados no supermercado

No momento da escolha de produtos alimentares, deve preferir aqueles que têm uma data de validade mais longa; avaliar o estado da embalagem; averiguar as condições de utilização e conservação (e respeita-las em casa); analisar a lista de ingredientes e preferir aqueles alimentos cuja lista não começa com gorduras ou açúcares.



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.



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 24 a 28 de maio de 2021
Almoço

Segunda

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

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Carne estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de brócolos e cenoura
Ovolactovegetariana	Salada de grão com batata, pimento, feijão-verde, cenoura, salsa e ovo cozido ¹²
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de carne à salsicheiro ^{1,6,7,9,10}
Sobremesa	Laranja

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Bacalhau fresco à brás ^{3,4}
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Maçã starking



Nêspera

A nêspera é uma fruta rica em fibra solúvel, sobretudo pectina, ácido fólico e potássio.

Uma porção de nêsperas, correspondente a 5 a 6 nêsperas, fornece cerca de 25% da Dose Diária Recomendada de potássio. A pectina é um importante regulador do colesterol.



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, ¹⁰Mostarda, 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.