



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 1 a 5 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	4,0	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1311	312	15,6	35,4	2,3	11,6	4,8	1,3
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ legumes salteados com tofu ^{1,3,6}	1026	244	11,3	29,0	1,8	8,4	1,8	0,6
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça	457	108	3,5	17,6	1,6	2,3	0,3	0,2
Prato	Filete de abrótea no forno c/ puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	726	174	13,6	12,6	0,7	7,4	2,6	0,7
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}	864	206	4,6	27,5	1,1	8,2	2,6	0,7
Sobremesa	Morangos	136	33	0,6	5,1	5,1	0,4	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	14,4	1,7	2,1	0,3	0,2
Ovolactovegetariana	Feijão-frade com batata, macedónia, milho e ovo cozido ³	1142	269	12,9	47,2	2,9	2,0	0,5	0,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	374	89	2,2	14,5	1,9	2,1	0,3	0,2
Prato	Peito de frango estufado c/ arroz de cenoura	1217	289	22,8	34,6	0,9	6,2	1,0	0,5
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grelos	373	88	2,3	14,3	1,6	2,1	0,3	0,2
Prato	Salada russa de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1115	264	19,0	32,9	2,4	5,7	0,5	0,5
Ovolactovegetariana	Saladinha de feijão-frade com legumes	457	108	7,0	17,4	1,6	0,4	0,2	0,4
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



Frutas

Os frutos comestíveis das diversas espécies de plantas e árvores têm a designação de "fruta". Formados a partir da flor, têm em comum o facto de serem ricos em fibras alimentares, água e vitaminas, mas pobres em proteínas e gorduras. Geralmente, contêm açúcares e devido ao seu sabor doce, costumam consumir-se no final das refeições. Em regra, são uma fonte privilegiada de ácido ascórbico, sais minerais e celulose. Alguns frutos coloridos contêm uma elevada concentração de caroteno e são a principal fonte desta provitamina na nossa alimentação.



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, 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.

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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 8 a 12 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas	398	94	2,6	15,6	1,5	2,1	0,3	0,2
Prato	Massa fusilli com lombinhos de cavala e molho de tomate ^{1,3,4,12}	1386	331	20,5	28,6	1,6	14,6	3,6	0,6
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6,7}	1751	416	27,3	51,5	0,8	9,2	2,9	0,7
Sobremesa	Maçã starring	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3,14}	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Carne estufada com cenoura c/ macarronete ^{1,3,7,14}	1551	370	22,9	31,5	1,2	16,5	5,5	0,5
Ovolactovegetariana	Tomate recheado ^{6,7}	824	195	20,7	18,6	3,0	3,6	0,4	0,3
Sobremesa	Morangos	136	33	0,6	5,1	5,1	0,4	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico	510	121	3,9	19,2	1,7	2,5	0,3	0,2
Ovolactovegetariana	Rissóis de espinafres c/ arroz de couve lombarda e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1622	384	8,5	70,9	1,4	6,5	2,2	0,5
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete	360	85	2,0	14,1	1,3	2,0	0,3	0,2
Prato	Frango assado c/ batata frita ^{5,6}	1609	387	22,0	16,8	1,1	25,0	3,3	0,5
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno ^{1,6,7}	466	113	4,2	14,9	2,3	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	561	133	3,2	20,9	9,1	3,9	1,7	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda	372	88	2,2	14,3	1,7	2,0	0,3	0,2
Prato	Saladinha de maruca com feijão-verde, cenoura e batata ⁴	880	207	17,5	30,8	2,6	1,9	0,0	1,1
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1510	357	29,3	48,4	2,0	4,3	0,6	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



Sal

o sal foi utilizado, durante muito tempo, para conservar os alimentos perecíveis. Devido ao aparecimento de novas técnicas de conservação, perdeu, em grande parte, essa função. Atualmente, é utilizado, sobretudo, como tempero. O sal, grosso ou de mesa, é composto por cloreto de sódio (cloro e sódio) que se encontra, no seu estado natural, sob a forma de sal marinho ou de sal-gema (sal das minas). Apesar de não ser o único componente do sal, é o sódio que está na origem dos problemas causados pelo seu consumo excessivo.



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, 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 15 a 19 de abril de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	369	87	2,0	13,9	1,3	2,6	0,3	0,2
Prato	Lasanha de carne com cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7}	1811	440	23,0	39,9	1,2	20,5	8,2	0,6
Ovolactovegetariana	Salteado de couves-de-bruxelas e cogumelos	166	40	0,9	1,8	0,0	3,2	0,4	0,3
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça	457	108	3,5	17,6	1,6	2,3	0,3	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1630	354	6,0	49,2	0,7	18,1	2,4	1,2
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja ⁶	1478	350	27,9	46,6	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	374	89	2,1	14,6	1,5	2,1	0,3	0,2
Ovolactovegetariana	Tortilha de legumes com cogumelos ^{3,5,6}	858	206	9,1	13,4	0,9	12,3	2,1	0,6
Sobremesa	Morangos	136	33	0,6	5,1	5,1	0,4	0,0	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Fechado									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Feriado									



Folar da Páscoa

Embora haja uma grande variedade de bolos folares, todos eles associados à Páscoa, o mais popular é feito de uma massa seca e doce, com um suave travo a canela e ervas aromáticas, que se destaca por ter por cima um ou mais ovos cozidos e por se apresentar muito luzidio. As madrinhas oferecem, no Domingo de Páscoa, um folar aos afilhados.



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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 22 a 26 de abril de 2019
Almoço

Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Prot. (g) HC (g) Açúcar (g) Líp. (g) AG Sat. (g) Sal (g)

Fechado

Terça

VE (kJ) VE (kcal) Prot. (g) HC (g) Açúcar (g) Líp. (g) AG Sat. (g) Sal (g)

Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	14,7	1,5	2,1	0,3	0,2
Prato	Empadão de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}	1054	252	15,2	18,9	0,1	12,7	4,2	0,5
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	1101	262	12,1	33,4	3,2	7,8	1,6	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0

Quarta

VE (kJ) VE (kcal) Prot. (g) HC (g) Açúcar (g) Líp. (g) AG Sat. (g) Sal (g)

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	305	73	2,5	8,9	0,9	2,6	0,4	0,3
Ovolactovegetariana	Legumes à brás ^{3,5,6}	1412	340	9,9	20,5	1,2	23,3	8,6	1,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0

Quinta

VE (kJ) VE (kcal) Prot. (g) HC (g) Açúcar (g) Líp. (g) AG Sat. (g) Sal (g)

Feriado

Sexta

VE (kJ) VE (kcal) Prot. (g) HC (g) Açúcar (g) Líp. (g) AG Sat. (g) Sal (g)

Sopa	Sopa de nabijas	375	89	2,2	14,4	1,8	2,1	0,3	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilha ^{1,3,5,6}	1158	276	14,7	29,8	0,4	9,9	2,2	0,7
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	1186	281	23,0	32,8	1,4	5,9	1,7	0,6
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0



Cravos de Abril

O cravo vermelho tornou-se o símbolo da Revolução de Abril de 1974. Segundo se conta, foi Celeste Caeiro, que trabalhava num restaurante na Rua Braancamp de Lisboa, que iniciou a distribuição dos cravos vermelhos pelos populares que os ofereceram aos soldados. Estes colocaram-nos nos canos das espingardas. Por isso se chama ao 25 de Abril de 74 a "Revolução dos Cravos".



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.

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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,3	14,6	1,7	2,1	0,3	0,2
Prato	Peito de peru assado c/ arroz branco	1033	244	21,5	31,7	0,2	3,2	0,6	0,5
Ovolactovegetariana	Courgette gratinada com legumes ⁷	167	40	2,2	5,7	1,3	0,8	0,1	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	4,0	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com natas ^{4,5,6,7}	1035	248	16,0	21,0	0,8	11,0	2,6	0,3
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ com arroz ⁶	1060	251	24,2	29,2	0,1	2,4	0,3	0,2
Sobremesa	Morangos	136	33	0,6	5,1	5,1	0,4	0,0	0,0
Quarta									
Feriado									
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	374	89	2,2	14,5	1,9	2,1	0,3	0,2
Prato	Lombo de porco assado c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	952	227	19,0	12,7	0,7	11,0	3,9	0,7
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete	360	85	2,0	14,1	1,3	2,0	0,3	0,2
Prato	Massa espiral com atum e molho de tomate ^{1,3,4,12}	1044	248	13,1	28,6	1,6	8,7	1,4	1,1
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz de espinafres ^{6,12}	1457	345	23,7	47,8	0,8	5,9	0,8	0,6
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



Sustentabilidade

Sabia que ao optar por substituir a carne/peixe/ovos por leguminosas em algumas das suas refeições contribui para uma maior sustentabilidade ambiental?



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, 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 inofensivos.

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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados