



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 3 a 7 de junho de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	0,8	4,4	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Peito de peru assado c/ arroz branco	1033	244	21,5	31,7	0,2	3,2	0,6	0,5
Ovolactovegetariana	Curgete gratinada com legumes <sup>7</sup>	259	62	2,9	1,8	1,4	4,6	1,3	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com hortalíça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	229	55	1,7	6,1	0,7	2,2	0,3	0,3
Prato	Salada de pescada (batata, macedónia e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	866	205	18,3	20,6	1,8	5,6	1,1	0,5
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas <sup>1,6,8,11</sup>	837	197	7,8	39,2	2,5	0,3	0,0	0,5
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,8	4,0	0,8	2,2	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Legumes à brás (alho-francês, lombardo, cenoura, batata palha) <sup>3</sup>	1412	340	9,9	20,5	1,2	23,3	8,6	1,2
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	41	0,7	4,2	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Strogonoff c/ massa farfalle <sup>1,3,7</sup>	1713	408	24,1	36,4	2,3	18,4	6,7	0,7
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	0,6	3,8	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de espinafres <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1699	406	18,5	39,0	0,4	19,0	2,4	0,8
Ovolactovegetariana	Soja estufada com arroz de espinafres <sup>6</sup>	1382	327	26,2	45,1	0,3	2,7	0,4	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



### Leguminosas

Sabia que demolhar leguminosas e cereais integrais contribui para reduzir o conteúdo de anti nutrientes, que reduzem a absorção de nutrientes, como o ferro, cálcio e o zinco e ainda ajuda à sua digestão? Deve incluir diariamente na sua alimentação 1 a 2 porções de leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas) ou frescas (ervilhas, favas).

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>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 rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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





JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 10 a 14 de junho de 2019  
Almoço

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

Feriado

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

Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	252	60	2,0	7,4	0,8	2,3	0,3	0,3
Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>	1034	245	18,8	31,9	0,5	4,5	0,7	0,5
Ovolactovegetariana	Stroganoff de cogumelos c/ arroz alegre <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	864	206	4,6	27,5	1,1	8,2	2,6	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0

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

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,7	4,2	0,9	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Empadão de cogumelos com espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1263	287	23,5	33,2	1,8	6,0	1,7	0,8
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0

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

Feriado

0 0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0

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

Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	0,8	4,1	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata <sup>3,4</sup>	1330	315	19,4	43,2	2,8	5,9	1,0	2,0
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



Festas de Santo António

Com um cheiro a verão no ar, as Festas de Lisboa enchem de animação os recantos mais típicos da cidade durante todo o mês de junho. É no dia 13 deste mês que sai à rua a procissão em honra de Sto. António, padroeiro da cidade de Lisboa, com fama de casamenteiro.

Fonte: Festas de Lisboa. Turismo de Portugal; 2013. In:www.visitportugal.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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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





# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 17 a 21 de junho de 2019

Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,1	5,3	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Massa fusilli com lombinhos de cavala e molho de tomate <sup>1,3,4,12</sup>	1390	332	20,5	28,7	1,6	14,6	3,6	0,6
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco <sup>1,6,7</sup>	1751	416	27,3	51,5	0,8	9,2	2,9	0,7
Sobremesa	Maçã starking	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	Canja <sup>1,3,14</sup>	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Frango assado c/ batata frita <sup>5,6</sup>	1054	252	15,2	18,9	0,1	12,7	4,2	0,5
Ovolactovegetariana	Tomate recheado <sup>1,6,8,11</sup>	676	160	9,1	20,8	2,7	4,0	0,4	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	305	73	2,5	8,9	0,9	2,6	0,4	0,3
Ovolactovegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (cenoura, courgete, ervilhas, milho, alho-francês e lentilhas) <sup>6</sup>	1048	249	11,0	33,9	1,0	7,0	1,5	0,4
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,8	4,0	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Saladinha de pescada com feijão-frade, cenoura e batata <sup>4</sup>	734	173	21,6	16,7	1,0	1,6	0,3	0,6
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	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



### Frutos vermelhos

Os frutos vermelhos ou silvestres, como as amoras, as framboesas, as groselhas, os mirtilos e os morangos, típicos da altura do verão, são ricos em antioxidantes que ajudam a proteger o organismo do stress e dos efeitos nefastos de uma vida agitada. Como são ricos em vitaminas do complexo B, potássio e vitamina C reforçam o sistema imunitário.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: [www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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 rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 24 a 28 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	0,6	3,7	0,5	2,7	0,3	0,3
Prato	Lasanha de carne com cenoura e brócolos <sup>1,3,5,6,7</sup>	1803	438	22,8	39,7	1,2	20,5	8,2	0,6
Ovolactovegetariana	Salteado de couve 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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	252	60	2,0	7,4	0,8	2,3	0,3	0,3
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1162	276	8,4	46,5	2,1	5,5	0,7	0,7
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1478	350	27,9	46,6	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	41	0,6	4,4	0,7	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de lombardo e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1127	267	6,0	48,5	1,7	4,7	0,8	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,8	4,0	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Empadão de atum <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	790	189	11,2	16,3	0,4	8,5	1,4	1,3
Ovolactovegetariana	Legumes salteados com cogumelos	144	35	0,5	0,8	0,6	3,1	0,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,7	4,2	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho e ervilhas <sup>1,3,5,6</sup>	1153	274	14,8	30,9	1,9	9,7	2,4	0,7
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes e arroz branco	953	227	11,4	36,3	0,9	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



## Festas de São João

O S. João é um dos santos populares mais festejados em toda a Europa e no Porto arrasta multidões para a rua, contagiando cada um dos bairros e freguesias da cidade. As festas nesta cidade têm o auge da noite de 23 para 24 de junho mas existem imensas atividades de lazer ao longo de todo o mês.

Fonte: Festas de São João. Porto. Porto Lazer; 2014. In: <http://www.portolazer.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: <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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <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.

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





# Ementa

RESTAURANTE

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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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.

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

