



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 6 a 10 de maio de 2019
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|--|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|-------------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 160 | 38 | 0,7 | 3,8 | 0,5 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Massa penne com frango, milho, cenoura e courgette ^{1,3} | 1011 | 239 | 24,7 | 29,2 | 1,6 | 2,5 | 0,8 | 0,6 |
| Ovolactovegetariana | Penne com legumes estufados e azeitonas ^{1,3} | 779 | 185 | 5,8 | 29,9 | 2,2 | 4,5 | 0,9 | 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 ^{1,3,5,6,7,8,12} | 252 | 60 | 2,0 | 7,4 | 0,8 | 2,3 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1714 | 410 | 8,4 | 46,5 | 2,1 | 20,5 | 2,4 | 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 | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 243 | 57 | 1,4 | 12,9 | 12,8 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12} | 167 | 40 | 0,7 | 4,2 | 0,9 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Ovolactovegetariana | Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,7} | 1478 | 359 | 13,4 | 35,0 | 4,6 | 17,6 | 8,9 | 1,2 |
| Sobremesa | Banana | 260 | 61 | 0,9 | 12,9 | 11,6 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12} | 169 | 41 | 0,7 | 4,2 | 1,0 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Chili de carne (feijão, carne picada e arroz) | 1629 | 389 | 23,8 | 43,5 | 0,7 | 13,1 | 4,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã starking | 242 | 58 | 0,2 | 12,1 | 12,1 | 0,4 | 0,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 168 | 40 | 0,8 | 4,1 | 0,8 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Salmão com salada russa (cenoura, ervilhas) ^{3,4} | 1493 | 357 | 19,5 | 20,6 | 1,8 | 21,9 | 4,1 | 0,4 |
| Ovolactovegetariana | Saladinha de feijão-frade com legumes ¹² | 569 | 135 | 7,0 | 17,4 | 1,6 | 3,4 | 0,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 139 | 33 | 0,8 | 6,1 | 6,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |



Dia da Europa

Sabia que no dia 9 de maio se festeja o dia da Europa para celebrar a paz e a unidade do continente europeu?



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



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 13 a 17 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 ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12} | 193 | 46 | 1,1 | 5,3 | 0,7 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Massa fusilli com pescada e molho de tomate ^{1,3,4} | 1068 | 253 | 19,7 | 31,5 | 1,4 | 5,1 | 0,8 | 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 | 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 | Tomate recheado ^{1,6,8,11} | 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 | | | | | | | | | |
| 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 | Rissóis de cogumelos c/ arroz alegre ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13} | 1539 | 364 | 8,9 | 65,2 | 1,2 | 6,8 | 2,2 | 0,7 |
| Sobremesa | Banana | 260 | 61 | 0,9 | 12,9 | 11,6 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12} | 166 | 40 | 0,7 | 4,1 | 0,7 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Bifinhos de frango à milaneza ³ | 955 | 225 | 23,3 | 28,1 | 1,1 | 1,8 | 0,4 | 0,5 |
| Ovolactovegetariana | Grafinado de legumes no forno ^{1,6} | 466 | 113 | 4,2 | 14,9 | 2,3 | 3,7 | 0,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã golden | 242 | 58 | 0,2 | 12,1 | 12,1 | 0,4 | 0,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12} | 167 | 40 | 0,8 | 4,0 | 0,8 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Salada de atum com feijão-frade, cenoura e batata ^{4,12} | 900 | 214 | 15,8 | 17,5 | 1,7 | 8,3 | 1,3 | 1,0 |
| 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 |



Cereja

As cerejas, uma vez que contêm muita água e potássio, têm uma ação diurética. São ricas em cálcio, ferro e vitamina C. São consumidas ao natural mas também ficam bem em tartes ou pratos com carne de caça, aves ou pato. Combinam também com chocolates, compotas e bebidas.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: 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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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.

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 20 a 24 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 feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 164 | 39 | 0,6 | 3,7 | 0,5 | 2,7 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12} | 1311 | 312 | 15,6 | 35,4 | 2,3 | 11,6 | 4,8 | 1,3 |
| 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 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12} | 252 | 60 | 2,0 | 7,4 | 0,8 | 2,3 | 0,3 | 0,3 |
| 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 | Banana | 260 | 61 | 0,9 | 12,9 | 11,6 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12} | 169 | 41 | 0,6 | 4,4 | 0,7 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Ovolactovegetariana | Macarronada de legumes com lentilhas (alho-francês, curgete, milho, cenoura, juliana) ^{1,3,6,8,11} | 824 | 194 | 7,8 | 36,5 | 1,1 | 1,0 | 0,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 155 | 37 | 0,2 | 7,3 | 7,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| 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 | Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12} | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12} | 167 | 40 | 0,7 | 4,2 | 0,9 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados ^{3,9,10,11} | 661 | 158 | 7,6 | 11,4 | 2,3 | 8,9 | 1,5 | 0,5 |
| 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 |



Rotulagem

Sabia que, na rotulagem dos alimentos, a lista de ingredientes descreve a composição do alimento por ordem decrescente da quantidade usada na sua formulação? Significa que deve evitar alimentos que tenham gorduras ou açúcares nos primeiros ingredientes.

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, 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 27 a 31 de maio de 2019
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|---|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|-------------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 208 | 50 | 1,0 | 6,1 | 1,1 | 2,1 | 0,4 | 0,3 |
| Prato | Massa cotovelinhos com salmão e molho de tomate ^{1,3,4} | 1764 | 421 | 20,3 | 31,5 | 0,3 | 23,3 | 4,3 | 0,5 |
| Ovolactovegetariana | Soja estufada com arroz branco c/ arroz branco ⁶ | 1584 | 376 | 28,5 | 48,2 | 0,4 | 5,7 | 0,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã golden | 242 | 58 | 0,2 | 12,1 | 12,1 | 0,4 | 0,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} | 164 | 39 | 0,6 | 4,2 | 0,4 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Carne estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12} | 1344 | 322 | 19,5 | 15,8 | 0,8 | 20,0 | 7,5 | 0,7 |
| Ovolactovegetariana | Jardineira de tofu ^{1,6} | 1101 | 262 | 12,1 | 33,4 | 3,2 | 7,8 | 1,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 155 | 37 | 0,2 | 7,3 | 7,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ovolactovegetariana | Salada de grão com batata, pimento, feijão-verde, cenoura, salsa e ovos cozidos ^{3,12} | 785 | 188 | 7,9 | 15,6 | 0,9 | 10,1 | 1,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 260 | 61 | 0,9 | 12,9 | 11,6 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12} | 167 | 40 | 0,8 | 4,0 | 0,8 | 2,1 | 0,3 | 0,3 |
| Prato | Arroz de carne à salsicheiro ^{1,3,6,7} | 1277 | 304 | 16,9 | 32,2 | 0,7 | 11,7 | 3,7 | 0,5 |
| Sobremesa | Laranja | 139 | 33 | 0,8 | 6,1 | 6,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12} | 170 | 41 | 0,8 | 4,2 | 0,9 | 2,1 | 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 | 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 | Arroz doce ^{3,5,6,7} | 561 | 133 | 3,2 | 20,9 | 9,1 | 3,9 | 1,7 | 0,2 |



Dia Mundial da Criança

Sabia que o dia mundial da criança é festejado em vários países mas que a data de comemoração difere de país para país? Em Portugal é celebrado no dia 1 de junho e são feitas atividades dedicadas às crianças por todo o país.



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, 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 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



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