



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 9 a 13 de setembro 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	0,8	4,4	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Peito de peru assado c/ com arroz branco	739	175	20,2	16,1	0,2	3,1	0,6	0,5
Ovolactovegetariana	Courgette gratinado com legumes ⁷	295	71	5,3	1,3	0,7	4,9	3,0	0,5
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	2,0	7,4	0,8	2,3	0,3	0,3
Prato	Salada russa de atum ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1159	275	14,4	32,9	2,4	9,0	1,0	1,1
Ovolactovegetariana	Caldeirada de legumes e lentilhas ^{1,6,8,11}	937	222	8,3	37,3	2,6	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	0,8	5,0	0,9	2,2	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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,7	4,2	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1561	373	17,7	32,1	0,7	18,8	2,4	0,7
Ovolactovegetariana	Beringela recheada ¹	242	58	1,7	4,3	2,0	3,3	0,5	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Sexta									
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	Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados ^{3,9,10,11}	991	235	9,1	35,5	2,8	5,6	1,0	0,5
Ovolactovegetariana	Legumes à brás ³	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



Hidratos de carbono

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia do nosso corpo devendo, por isso, entrar na nossa alimentação. Podemos dividir os hidratos de carbono em dois grupos: os simples (cereais refinados e derivados, açúcar branco) e os complexos, os quais devemos privilegiar na nossa alimentação (cereais integrais e derivados, tubérculos e legumes de raiz e leguminosas).
Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

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





JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 peixe ⁴	1034	245	18,8	31,9	0,5	4,5	0,7	0,5
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ com arroz branco ⁶	1004	237	21,4	31,3	0,1	2,5	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedônia ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	0,6	4,2	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne de vaca 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	Salada de batata com legumes ^{1,6,8,11}	878	207	8,5	40,8	2,6	0,3	0,0	0,3
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Quarta									
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
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes e com feijão catarino ¹	908	215	10,0	40,8	2,2	1,2	0,4	0,6
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
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
Prato	Strogonoff c/ com arroz branco ^{1,7}	1486	356	20,4	23,5	0,8	19,8	6,7	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz com lentilhas e cenoura ^{1,6,8,11}	1120	264	10,3	48,8	0,4	2,6	0,3	0,2
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42	0,9	4,3	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Pescada com natas ^{4,5,6,7}	1207	290	19,1	21,2	0,8	14,1	4,1	0,6
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



Cor dos vegetais

Sabia que pela cor dos vegetais conseguimos saber quais as suas principais propriedades? Os vegetais verde escuro são ricos em clorofila (desintoxicante) e luteína (essencial para a visão). Os amarelos/alaranjados são ricos em vitamina C e betacarotenos (bons para a visão, pele saudável e sistema imunitário). Os vermelhos e roxos são ricos em licopeno e antocianinas (anticancerígenos e combate ao envelhecimento). Os brancos são ricos em alicina que estimula o sistema imunitário. Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.



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 rijá, 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.

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 23 a 27 de setembro de 2019

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	215	51	3,9	3,9	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Massa penne com frango, milho e azeitonas ¹	953	225	20,8	29,3	1,6	2,7	0,8	0,6
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes estufados com azeitonas ¹	621	146	5,4	29,4	2,2	0,7	0,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e 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}	1162	276	8,4	46,5	2,1	5,5	0,7	0,7
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}	819	195	3,7	26,6	1,1	7,8	2,6	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
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	Tortilha de legumes e cogumelos ^{3,5,6}	858	206	9,1	13,4	0,9	12,3	2,1	0,6
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	Feijoada ^{1,3,6,7}	1773	423	27,5	30,8	1,7	19,3	6,2	1,0
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	Salada russa c/ salmão ^{3,4}	1493	357	19,5	20,6	1,8	21,9	4,1	0,4
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade c/ 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



Sal
Sabia que 5 g é a quantidade de sal que devemos ingerir por dia para reduzir o risco de doenças cardiovasculares? Em Portugal, o consumo médio de sal por pessoa é de 7,4g por dia.
Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015



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 rijá, 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



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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

