

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
8 de setembro de 2023
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

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

Terça

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

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

Quarta

Sopa
Ovolactovegetariana
Sobremesa

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

Quinta

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

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

Sexta

Sopa Creme de legumes^{3,5,6,7,8,12}
Prato Bifinhos de frango c/ arroz de cenoura
Ovolactovegetariana Arroz de legumes e lentilhas estufadas^{1,6,8,11}
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
154 37 1,9 0,3 3,5 0,5 1,2 0,3
667 158 2,7 0,5 14,3 0,2 18,5 0,5
531 125 1,5 0,2 21,7 1,2 5,3 0,3
442 104 0,0 0,0 23,4 23,3 2,5 0,9



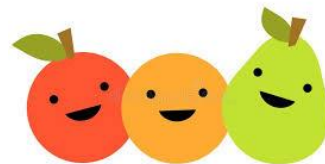
#menosAçúcar

"o consumo excessivo de açúcar está associado a um risco acrescido de cáries dentárias, de obesidade e consequentemente de outras doenças crônicas ligadas ao excesso de peso. Assim, é importante no momento da compra verificar os rótulos dos alimentos e optar pelos que apresentam uma quantidade inferior a 5 g por 100 g ou inferior a 2.5 g por 100 ml, pois com frequência consumimos açúcar sem nos apercebermos."
Saudáveis e à Portuguesa

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 de 100 g ou 100 ml, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 11 a 15 de setembro de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	139	33	1,7	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1265	303	15,1	1,8	34,3	1,6	6,2	0,5
Ovolactovegetariana	Seitan com arroz de tomate ⁷	644	155	10,6	6,4	2,8	1,5	11,6	1,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,2
Prato	Massada de carne com ervilhas e cenoura ^{1,3,7,14}	867	206	13,0	18,7	1,2	8,5	2,9	0,2
Ovolactovegetariana	Massada de legumes e lentilhas ^{1,6,8,11}	423	100	1,6	0,2	16,9	1,1	3,8	0,1
Sobremesa	Melancia	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,7	0,3	4,0	0,7	0,6	0,2
Ovolactovegetariana	Empadão de soja com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	238	57	2,3	0,7	6,5	0,6	1,9	0,4
Sobremesa	Maçã starking	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	674	160	2,9	0,4	20,8	0,1	12,3	0,3
Ovolactovegetariana	Tofu c/ arroz de cenoura	232	55	3,2	0,4	4,2	1,6	1,6	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Peito de peru assado c/ esparguete	659	156	2,8	0,5	14,3	0,2	18,0	0,5
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e soja ³	975	234	16,1	5,9	14,2	0,9	6,8	0,8
Sobremesa	Melão	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



O Chá Verde e as Dietas

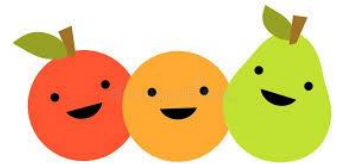
"O chá verde, é um acompanhamento de luxo para qualquer dieta, pois, para além do seu caráter energético, as suas vitaminas e elementos essenciais convertem-no num suplemento ideal."

Paixão pelo Chá

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 de 100 g ou 100 ml, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de peixe com delicias do mar								
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz ⁶	1474	348	3,7	0,5	46,0	0,2	31,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Carne estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	501	120	7,5	2,8	5,9	0,3	7,2	0,2
Ovolactovegetariana	Puré de batata com legumes e ovo mexido ^{1,6,8,11}	531	125	1,5	0,2	21,7	1,2	5,3	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura	680	161	11,5	18,3	0,4	4,4	0,9	0,3
Sobremesa	Maçã starking	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	2,2	0,3	7,7	0,7	2,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,6,12}	790	189	9,3	16,7	0,9	9,3	3,5	0,9
Ovolactovegetariana	Arroz com lentilhas e cenoura estufada ^{1,6,8,11}	1109	263	6,2	0,8	40,0	0,5	10,8	0,5
Sobremesa	Melão	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,5	0,6	0,6	0,2
Prato	Peixe(pescada)com natas ^{4,5,6,7}	552	132	6,5	1,9	9,7	0,4	8,7	0,3
Ovolactovegetariana	Legumes com batata gratinados no forno ^{3,5,6,7,8,12}	513	122	2,6	0,7	14,2	0,6	10,0	0,2
Sobremesa	Melancia	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Enriquecer as receitas com cogumelos

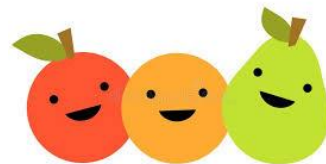
"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à Mesa

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 de 100 g ou 100 ml, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 25 a 29 de Setembro de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Massa penne com frango, milho e courgetes ¹	830	196	2,3	0,7	25,6	1,4	18,2	0,5
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ tofu, milho e courgetes ¹	912	216	4,6	1,0	36,2	2,7	7,0	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,2
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	680	161	11,5	18,3	0,4	4,4	0,9	0,3
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz ^{1,3,5,7,9,10,12}	746	178	7,1	2,4	24,3	1,0	3,4	0,6
Sobremesa	Melancia	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ¹	1190	281	1,6	0,5	53,4	2,8	13,0	0,8
Sobremesa	Melão	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Feijoada (carne, feijão, lombardo, cenoura) ^{1,3,6,7}	906	216	9,9	3,2	15,7	1,1	14,1	0,5
Ovolactovegetariana	Feijoada de seitan	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking								
Sexta									
Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Salmão com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	617	147	7,9	1,3	11,7	0,8	7,0	0,2
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido ¹²	1020	242	6,1	1,1	31,1	2,9	12,6	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

Nutriciência à mesa

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 de 100 g ou 100 ml, 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 pela pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

