



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 05 a 09 de Fevereiro de 2024
Almoço

Segunda

Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cotovelinhos com salmão e molho de tomate ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Soja estufada com cotovelinhos ⁶
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Carne estufada c/ arroz de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6}
Ovolactovegetariana	Empadão de tofu ^{1,6}
Sobremesa	Pera

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, cenoura, soja)
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango com macedónia ^{1,3,6}
Ovolactovegetariana	Arroz c/ ovo mexido e macedónia ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Laranja

Sexta

Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}
Ovolactovegetariana	Legumes com batata e seitan ^{3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Banana

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 12 a 16 de Fevereiro de 2024
Almoço

Segunda

Sopa
Prato FECHADO
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Terça

Sopa
Prato CARNAVAL
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Quarta

Sopa Sopa de legumes^{3,5,6,7,8,12}
Prato Bifinhos de frango com esparguete^{1,3,4}
Ovolactovegetariana Esparguete à bolonhesa com soja
Sobremesa Golden

Quinta

Sopa Sopa de espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana Croquetes de espinafres com arroz de cenoura
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa Creme de cenoura e curgete^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato
Ovolactovegetariana Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas^{1,3,5,6}
Sobremesa Laranja

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 19 a 23 de Fevereiro 2024

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Escalopes de porco de cebolada c/ arroz de cenoura
Ovolactovegetariana	Curgete gratinada c/ legumes e arroz ⁷
Sobremesa	Maçã golden

Terça

Sopa	Sopa de feijão branco e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada russa com pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}
Ovolactovegetariana	Salada russa c/ ovo cozido ^{1,6,8,11}

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rancho (grão, carne, lombardo, cenoura) ^{1,3,6,7}
Ovolactovegetariana	Rancho com seitan ⁶
Sobremesa	Banana

Quinta

Sopa	Sopa de cenoura e couve coração ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Ovolactovegetariana	Arroz de tomate com ovo mexido ¹²
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Chilli de soja com arroz (feijão encarnado, cenoura)
Sobremesa	Maçã golden

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





Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 26 de Fevereiro a 01 de Março de 2024
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa fusilli c/ maruca e molho de tomate ^{1,3,4}
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ fusilli ^{1,6}
Sobremesa	Maçã starking

Terça

Sopa	Canja ^{1,3}
Prato	Feijoada (feijão,carne,cenoura,lombardo,arroz) ^{1,2}
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana
Sobremesa	Banana

Quarta

Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}
Ovolactovegetariana	Esparguete á bolonhesa de soja ^{1,3,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quinta

Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bifinhos de frango com arroz de açafrão ⁷
Ovolactovegetariana	Arroz à valênciana com tofu ^{1,6}
Sobremesa	Tangerina

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura e batata ^{4,12}
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade c/ ovo cozido ^{1,3,6}
Sobremesa	Maçã golden

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





Itau Ementa



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

