



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 02 a 05 de Maio de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Ovolactovegetariana									
Sobremesa									
Terça									
Sopa	Sopa de feijão 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 tomate ^{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	Croquetes de espinafres c/ arroz ^{1,3,5,7,9,10,12}	864	206	4,6	27,5	1,1	8,2	2,6	0,7
Sobremesa	Morangos	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	Esparguete com soja, cenoura e molho de tomate ^{1,3,7}	1478	359	13,4	35,0	4,6	17,6	8,9	1,2
Sobremesa	Laranja	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	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	1629	389	23,8	43,5	0,7	13,1	4,1	0,3
Ovolactovegetariana	Tofu salteado com batata frita								
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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	Lombos de fogaonero no forno c/ arroz de couve lombarda ^{1,4,5,6}	1493	357	19,5	20,6	1,8	21,9	4,1	0,4
Ovolactovegetariana	Omelete com arroz de couve lombarda ¹³	569	135	7,0	17,4	1,6	3,4	0,6	0,2
Sobremesa	Pera	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





Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 08 a 12 de maio de 2023

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	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	Empadão de soja ^{1,6,7}	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									
Sopa	Canja ^{1,3,14}	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Massa fussili com pescada e molho de tomate ^{1,3,4}	1068	253	19,7	31,5	1,4	5,1	0,8	0,6
Ovolactovegetariana	Massa fussili com legumes e seitan ^{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	Croquetes de espinafres 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	Arroz doce ^{3,5,6,7}	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 (esparguete) ³	955	225	23,3	28,1	1,1	1,8	0,4	0,5
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e tofu ^{1,6}	466	113	4,2	14,9	2,3	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Banana	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	Salada de feijão-frade, cenoura, batata e ovo cozido ^{4,12}	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

Couve galega

A couve galega, também conhecida como couve do caldo verde, é rica em vitaminas (B, C, E e K) e minerais como o ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra. Para além de ser utilizada para o caldo verde, típico da culinária portuguesa, pode ser encontrada em pickles, migas de couve ou simplesmente salteada.

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





Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 15 a 19 de maio de 2023
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 aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1311	312	15,6	35,4	2,3	11,6	4,8	1,3
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e lentilhas	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 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 cenoura ^{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	Croquetes de espinafres c/ arroz ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	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	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas ^{1,3,5,6}	661	158	7,6	11,4	2,3	8,9	1,5	0,5
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	Espinafres com e puré	144	35	0,5	0,8	0,6	3,1	0,5	0,1
Sobremesa	Laranja	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	Carne de porco frita com feijão preto e arroz	1212	288	22,7	31,4	1,3	7,6	1,9	0,5
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes e arroz	953	227	11,4	36,3	0,9	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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. 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 22 a 26 de maio de 2023
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 massa cotovelinhos	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 macedônia ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	0,6	4,2	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Tirinhas de carne de porco estufadas c/arroz	1344	322	19,5	15,8	0,8	20,0	7,5	0,7
Ovolactovegetariana	Tofu com macedônia e arroz ^{1,6}	1101	262	12,1	33,4	3,2	7,8	1,6	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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, brocolos, courgetes, 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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1277	304	16,9	32,2	0,7	11,7	3,7	0,5
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa com soja ^{1,3,12}	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja								
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 de cebolada com alho francês, cenoura e batata palha ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2129	510	36,5	20,4	0,3	31,2	8,7	1,5
Ovolactovegetariana	Seitan com alho francês, cenoura e batata palha ^{1,3,5,6,7,8,12}	1186	281	23,0	32,8	1,4	5,9	1,7	0,6
Sobremesa	Morangos	561	133	3,2	20,9	9,1	3,9	1,7	0,2



Gordura

As gorduras, apesar de muitas vezes mal vistas, são essenciais para o funcionamento do organismo: ajudam na produção de energia e na manutenção do sistema cardiovascular assim como no processo de renovação celular, equilíbrio hormonal e na saúde da pele e do cabelo. São também muito importantes para a correta absorção de algumas vitaminas. Devemos privilegiar as gorduras de origem vegetal, como o azeite, as oleaginosas e o abacate em detrimento de gorduras animais como a manteiga e a banha.

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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

