



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 4 a 8 de outubro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de ervilhas	347	82
Prato	Fusilli com c/ lombinhos de cavala e molho de tomate ^{1,3,4}	987	236
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6,7}	1169	278
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Terça			
Acomp. prato ii	Feriado	0	0
Quarta			
Sopa	Sopa de grão-de-bico	471	112
Ovolactovegetariana	Arroz branco c/ ovos mexidos, cenoura, ervilhas e milho ^{3,5,6}	785	187
Sobremesa	Banana	441	104
Quinta			
Sopa	Creme de cenoura e curgete	345	82
Prato	Frango assado c/ batata frita ^{5,6,12}	756	181
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno ^{1,6}	278	68
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	969	230
Sexta			
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	114
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, batata e cenoura ⁴	555	131
Ovolactovegetariana	Legumes salteados c/ com lentilhas ^{1,6,10,11}	983	234
Sobremesa	Melão	125	30



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, 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



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 11 a 15 de outubro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Canja ^{1,3}	909	215
Prato	Lasanha de carne ^{1,3,5,6,7,12}	1113	271
Ovolactovegetariana	Tomates recheados	223	53
Sobremesa	Pera	199	47
Terça			
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça	397	94
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1006	222
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja ⁶	539	128
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Quarta			
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	339	80
Prato	Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12}	949	226
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1255	297
Sobremesa	Pera	199	47
Quinta			
Sopa	Sopa de espinafres	330	78
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	898	215
Ovolactovegetariana	Legumes salteados c/ com cogumelos	385	93
Sobremesa	Melão	125	30
Sexta			
Sopa	Sopa de alho-francês	330	78
Prato	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	1105	264
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes c/ com arroz branco	905	216
Sobremesa	Maçã starking	269	64



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



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 18 a 22 de outubro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Juliana de legumes	315	75
Prato	Cotovelinhos com pescada e molho de tomate ^{1,3,4}	729	173
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ com arroz branco ⁶	988	235
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de macedónia	336	79
Prato	Carne estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	936	224
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	398	95
Sobremesa	Pera	199	47
Quarta			
Sopa	Creme de brócolos e cenoura	338	80
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana	809	193
Sobremesa	Banana	441	104
Quinta			
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	772	184
Prato	Arroz xau-xau (frango, cenoura, ervilhas, milho) ^{1,3,6}	1008	240
Ovolactovegetariana	Arroz branco c/ lentilhas estufadas, com cogumelos e e cenoura ^{1,6,10,11}	1065	252
Sobremesa	Laranja	201	48
Sexta			
Sopa	Sopa de nabiças	332	79
Prato	Bacalhau fresco com natas ^{1,4,5,6,7}	583	140
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	1155	274
Sobremesa	Maçã starking	269	64



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, 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



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82
Prato	Peito de peru assado com arroz	703	167
Ovolactovegetariana	Curgete gratinada com legumes ⁷	306	73
Sobremesa	Maçã golden	269	64
Terça			
Sopa	Sopa de feijão branco e hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	642	153
Prato	Salada de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	426	101
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata e legumes c/ lentilhas estufadas ^{1,6,10,11}	565	134
Sobremesa	Pera	199	47
Quarta			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	401	96
Prato	Rancho (grão, carne, lombardo, cenoura) ^{1,3,6,7}	988	235
Ovolactovegetariana	Arroz de legumes c/ com seitan ^{1,6}	818	194
Sobremesa	Maçã starking	269	64
Quinta			
Sopa	Sopa de couve portuguesa	340	80
Ovolactovegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	896	216
Sobremesa	Banana	441	104
Sexta			
Sopa	Creme de cenoura curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	391	93
Prato	Lombinhos de maruca c/ arroz alegre ⁴	591	140
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz de espinafres ⁶	1170	278
Sobremesa	Laranja	201	48



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



Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 1 a 5 de novembro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Acomp. prato ii	Feriado	0	0
Terça			
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	646	154
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	393	94
Sobremesa	Maçã starking	441	104
Quarta			
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	401	96
Prato	Escalopes de porco de cebolada com esparguete ^{1,3,5,6}	985	235
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}	605	144
Sobremesa	Pera	199	47
Quinta			
Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	398	95
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1162	278
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade c/ legumes ¹²	1018	241
Sobremesa	Laranja	201	48
Sexta			
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	450	108
Prato	Chilli de carne (feijão encarnado, carne picada) ¹²	1105	264
Ovolactovegetariana	Salteado de couve-de-bruxelas e cogumelos	383	92
Sobremesa	Maçã golden	269	64



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