



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020

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	Massa fusili com lombinhos de cavala e molho de tomate ^{1,3,4,12}	1979	473	34,7	28,7	1,6	24,0	6,1	0,8
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco ^{1,6,7}	1751	416	27,3	51,5	0,8	9,2	2,9	0,7
Sobremesa	Maçã starring	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Lasanha de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}	1054	252	15,2	18,9	0,1	12,7	4,2	0,5
Ovolactovegetariana	Tomate recheado ⁶	658	156	15,9	13,9	2,2	3,6	0,4	0,4
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
Prato	Croquetes de espinafres no forno com Arroz de cenoura	1341	318	11,6	53,5	1,1	5,7	0,8	0,6
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	0,7	4,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Frango assado c/ batata frita ^{5,6}	1609	387	22,0	16,8	1,1	25,0	3,3	0,5
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno ^{1,5,6,7}	457	110	3,5	5,7	1,3	7,9	3,3	0,5
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	561	133	3,2	20,9	9,1	3,9	1,7	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	0,7	3,8	0,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, batata e cenoura ^{4,12}	1424	337	23,3	46,4	3,5	4,9	0,7	0,8
Ovolactovegetariana	Legumes salteados c/ com lentilhas ^{1,6,8,11}	355	84	4,0	9,3	0,6	3,3	0,4	0,0
Sobremesa	Melão	561	133	3,2	20,9	9,1	3,9	1,7	0,2



Vegetarianismo

Sabia que a 1 de outubro se celebra o dia mundial do vegetarianismo? O prato da refeição vegetariana deverá conter, para ter a composição ideal, ½ prato com hortícolas/salada, ¼ com os cereais e tubérculos e ¼ do prato com as leguminosas. O tofu, seitan e tempeh podem ser utilizados em substituição das leguminosas, embora numa proporção menor por serem alimentos processados.

Fonte: A refeição vegetariana. O vegetariano; 2018. In: <http://ovegetariano.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. 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 5 a 9 de outubro de 2020

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Ovolactovegetariana									
Sobremesa									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	300	72	2,8	9,6	0,7	2,3	0,3	0,3
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{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	Jardineira de soja ⁶	1478	350	27,9	46,6	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Maçã Golden	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
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
Prato	Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1311	312	15,6	35,4	2,3	11,6	4,8	1,3
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
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	Legumes salteados com cogumelos	144	35	0,5	0,8	0,6	3,1	0,5	0,1
Sobremesa	Melão	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
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	Massa farfalle c/ ovos mexidos , ervilhas , cenoura e milho ^{1,3,5,6}	1157	275	15,0	30,6	1,9	9,9	2,4	0,7
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes c/ arroz	1623	386	14,1	67,8	1,1	5,9	0,8	0,4
Sobremesa	Maçã Starking	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



Dia mundial da saúde mental

A 10 de outubro, celebra-se o dia mundial da saúde mental. Sabia que uma alimentação equilibrada e um peso adequado desempenham um papel fundamental na saúde mental? Uma boa alimentação auxilia na manutenção da memória e noutras funções do cérebro. Procure incluir nas suas refeições sopa, fruta, hortícolas/saladas e tenha sempre a água como bebida de eleição.

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 12 a 16 de outubro de 2020
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	Cotovelinhos com pescada e molho de tomate ^{1,3,4}	1089	258	20,7	31,5	0,3	5,0	0,8	0,6
Ovolactovegetariana	Soja estufada com arroz branco ⁶	913	217	25,7	16,7	0,3	3,6	0,5	0,2
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{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	Jardineira de tofu ^{1,6}	1101	262	12,1	33,4	3,2	7,8	1,6	0,4
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	0,7	3,8	0,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Feijoada vegetariana	953	227	11,4	36,3	0,9	3,7	0,5	0,2
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	Arroz xau-xau ^{1,3,6}	770	183	5,1	30,0	0,2	4,5	0,9	0,2
Ovolactovegetariana	Arroz branco c/ lentilhas estufadas, com cogumelos e cenoura estufada ^{1,6,8,11}	1334	316	11,6	52,8	1,1	5,8	0,8	0,8
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
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 com natas ^{4,5,6,7}	1035	248	16,0	21,0	0,8	11,0	2,6	0,3
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



Dia mundial da alimentação

Sabia que deve ocupar ½ prato com produtos hortícolas, reservando ¼ para acompanhamentos derivados dos cereais e ¼ para a fonte proteica?

Fonte: Alimentação saudável e saúde mental. Nutrimento; 2017. In: <https://nutrimento.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. 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 19 a 23 de outubro de 2020

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/ arroz branco	1033	244	21,5	31,7	0,2	3,2	0,6	0,5
Ovolactovegetariana	Curgete gratinada com legumes ⁷	354	85	4,1	5,5	2,3	4,9	1,2	0,3
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco e hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	234	56	1,8	6,4	0,9	2,2	0,3	0,3
Prato	Salada de pescada ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1115	264	19,0	32,9	2,4	5,7	0,5	0,5
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas ^{1,6,8,11}	1251	296	12,5	51,3	2,8	3,6	0,4	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	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
Prato	Rancho (grão, carne, lombardo) ^{1,3,6,7}	1788	426	25,0	36,8	2,6	18,6	5,8	0,9
Ovolactovegetariana	Arroz de legumes com seitan ⁶	1612	382	29,1	48,4	0,6	6,0	0,8	0,5
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	0,8	4,0	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Legumes à brás ³	1412	340	9,9	20,5	1,2	23,3	8,6	1,2
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	0,7	4,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombinhos de maruca c/ arroz alegre ⁴	840	199	16,6	26,6	0,6	2,6	0,3	0,6
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz com espinafres ⁶	1612	382	29,1	48,4	0,6	6,0	0,8	0,5
Sobremesa	Laranja	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



Massa integral

Sabia que a massa integral é muito mais rica em fibra e proteínas, promovendo uma maior saciedade do que a massa comum? Para além disso, apresenta também um maior teor de vitaminas e minerais do que a versão branca, uma vez que esta perde as suas propriedades no processo de refinação.

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, 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 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 26 a 30 de outubro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	313	75	4,0	9,1	1,0	2,2	0,4	0,4
Prato	Penne c/frango,milho,cenoura e courgettes ¹	1206	285	24,5	32,7	2,2	6,2	1,3	0,6
Ovolactovegetariana	Penne com legumes azeitonas ¹	779	185	5,8	29,9	2,2	4,5	0,9	0,6
Sobremesa	Maçã Starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	236	57	1,9	6,8	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	655	157	5,3	17,9	1,9	6,3	1,8	1,0
Sobremesa	Banana	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
Prato	Escalopes de porco de cebolada c/ esparguete ^{1,3}	1212	288	22,7	31,4	1,3	7,6	1,9	0,5
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	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
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	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	Salada de feijão-frade c/ legumes ¹²	569	135	7,0	17,4	1,6	3,4	0,6	0,2
Sobremesa	Laranja	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	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	Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1311	312	15,6	35,4	2,3	11,6	4,8	1,3
Ovolactovegetariana	Salteado de couve-de-bruxelas e cogumelos	74	17	1,1	2,6	0,0	0,2	0,0	0,3
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0



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



Ementa



Halloween

O dia das bruxas, ou Halloween, festeja-se em vários países do mundo a 31 de outubro. A abóbora é um dos alimentos mais utilizados nesta altura para decoração festiva, no entanto, a abóbora pode ter diversas aplicações como sopas, purés, compotas e pastelaria. As suas pevides podem ser utilizadas também depois de torradas em granolas ou como topping de iogurtes.

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, 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