



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI  
Semana de 7 a 11 de setembro de 2020  
Almoço

Segunda

Sopa  
Prato  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

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

Terça

Sopa  
Prato  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

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

Quarta

Sopa Sopa de legumes<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Peito de peru assado c/ com arroz branco  
Ovolactovegetariana Courgette gratinado com legumes<sup>7</sup>  
Sobremesa Melancia

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

175 42 0,8 4,4 0,9 2,1 0,3 0,3  
739 175 20,2 16,1 0,2 3,1 0,6 0,5  
295 71 5,3 1,3 0,7 4,9 3,0 0,5

Quinta

Sopa Sopa de alho-francês<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Panadinhos de caçãõ c/ arroz de cenoura e ervilhas<sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>  
Ovolactovegetariana Beringela recheada<sup>1</sup>  
Sobremesa Laranja

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

167 40 0,7 4,2 0,9 2,1 0,3 0,3  
1561 373 17,7 32,1 0,7 18,8 2,4 0,7  
242 58 1,7 4,3 2,0 3,3 0,5 0,3  
139 33 0,8 6,1 6,1 0,1 0,0 0,0

Sexta

Sopa Sopa de cenoura e couve-flor<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Ovolactovegetariana Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos<sup>1,3,7</sup>  
Sobremesa Maçã starring

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

185 44 0,8 5,0 0,9 2,2 0,3 0,3  
1478 359 13,4 35,0 4,6 17,6 8,9 1,2  
242 58 0,2 12,1 12,1 0,4 0,1 0,0



Hidratos de carbono

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia do nosso corpo devendo, por isso, entrar na nossa alimentação. Podemos dividir os hidratos de carbono em dois grupos: os simples (cereais refinados e derivados, açúcar branco) e os complexos, os quais devemos privilegiar na nossa alimentação (cereais integrais e derivados, tubérculos e legumes de raiz e leguminosas).  
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 14 a 18 de setembro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	252	60	2,0	7,4	0,8	2,3	0,3	0,3
Prato	Salada russa de atum <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	1159	275	14,4	32,9	2,4	9,0	1,0	1,1
Ovolactovegetariana	Caldeirada de legumes e lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	937	222	8,3	37,3	2,6	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Melão	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedônia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	0,6	4,2	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne de vaca estufada c/ puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1344	322	19,5	15,8	0,8	20,0	7,5	0,7
Ovolactovegetariana	Salada de batata com legumes <sup>1,6,8,11</sup>	878	207	8,5	40,8	2,6	0,3	0,0	0,3
Sobremesa	Golden	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,8	4,0	0,8	2,2	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes e com feijão catarino <sup>1</sup>	908	215	10,0	40,8	2,2	1,2	0,4	0,6
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	305	73	2,5	8,9	0,9	2,6	0,4	0,3
Prato	Strogonoff c/ com arroz branco <sup>1,7</sup>	1486	356	20,4	23,5	0,8	19,8	6,7	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz com lentilhas e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	1120	264	10,3	48,8	0,4	2,6	0,3	0,2
Sobremesa	Melancia	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	174	42	0,9	4,3	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Pescada com natas <sup>4,5,6,7</sup>	1207	290	19,1	21,2	0,8	14,1	4,1	0,6
Ovolactovegetariana	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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



#### Cor dos vegetais

Sabia que pela cor dos vegetais conseguimos saber quais as suas principais propriedades? Os vegetais verde escuro são ricos em clorofila (desintoxicante) e luteína (essencial para a visão). Os amarelos/alaranjados são ricos em vitamina C e betacarotenos (bons para a visão, pele saudável e sistema imunitário). Os vermelhos e roxos são ricos em licopeno e antocianinas (anticancerígenos e combate ao envelhecimento). Os brancos são ricos em alicina que estimula o sistema imunitário. 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 21 a 25 de setembro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	3,9	3,9	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Massa penne com frango, milho e azeitonas <sup>1</sup>	953	225	20,8	29,3	1,6	2,7	0,8	0,6
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes estufados com azeitonas <sup>1</sup>	621	146	5,4	29,4	2,2	0,7	0,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	252	60	2,0	7,4	0,8	2,3	0,3	0,3
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1162	276	8,4	46,5	2,1	5,5	0,7	0,7
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	819	195	3,7	26,6	1,1	7,8	2,6	0,7
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,7	4,2	0,9	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Tortilha de legumes e cogumelos <sup>3,5,6</sup>	858	206	9,1	13,4	0,9	12,3	2,1	0,6
Sobremesa	Banana	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	41	0,7	4,2	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Feijoada (carne, lombardo, cenoura, feijão) <sup>1,3,6,7</sup>	1773	423	27,5	30,8	1,7	19,3	6,2	1,0
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana <sup>6,8,11</sup>	1120	264	10,3	48,8	0,4	2,6	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	0,8	4,1	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada russa c/ salmão <sup>3,4</sup>	1493	357	19,5	20,6	1,8	21,9	4,1	0,4
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade c/ legumes <sup>12</sup>	569	135	7,0	17,4	1,6	3,4	0,6	0,2
Sobremesa	Melão	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



Sal  
Sabia que 5 g é a quantidade de sal que devemos ingerir por dia para reduzir o risco de doenças cardiovasculares? Em Portugal, o consumo médio de sal por pessoa é de 7,4g por dia.  
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

