



# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

### Semana de 3 a 7 de setembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

Sopa  
Prato  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

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

#### Terça

Sopa  
Prato  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

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

#### Quarta

Sopa  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

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

#### Quinta

Sopa  
Prato  
Ovolactovegetariana  
Sobremesa

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

#### Sexta

Sopa Creme de abóbora com courgette<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Rissóis de pescada c/ arroz de cenoura e milho<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>  
Ovolactovegetariana Empadão de espinafres<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Sobremesa Pera

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
1294	309	14,4	2,1	38,5	3,0	5,7	0,8
238	57	2,3	0,7	6,5	0,6	1,9	0,4
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



#### #menosAçúcar

"o consumo excessivo de açúcar está associado a um risco acrescido de cáries dentárias, de obesidade e consequentemente de outras doenças crônicas ligadas ao excesso de peso. Assim, é importante no momento da compra verificar os rótulos dos alimentos e optar pelos que apresentam uma quantidade inferior a 5 g por 100 g ou inferior a 2,5 g por 100 ml, pois com frequência consumimos açúcar sem nos apercebermos."  
Saudáveis e à Portuguesa



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 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 10 a 14 de setembro de 2018  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Peito de peru assado c/ arroz	659	156	2,8	0,5	14,3	0,2	18,0	0,5
Ovolactovegetariana	Courgette gratinada com legumes <sup>7</sup>	644	155	10,6	6,4	2,8	1,5	11,6	1,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,2
Prato	Salada russa de atum <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	488	116	3,8	0,4	13,9	1,0	6,1	0,4
Ovolactovegetariana	Caldeirada de legumes e lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	423	100	1,6	0,2	16,9	1,1	3,8	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	147	35	1,7	0,3	4,0	0,7	0,6	0,2
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres, cenoura e cogumelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	238	57	2,3	0,7	6,5	0,6	1,9	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	34	1,8	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>	674	160	2,9	0,4	20,8	0,1	12,3	0,3
Ovolactovegetariana	Beringela recheada <sup>1</sup>	232	55	3,2	0,4	4,2	1,6	1,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados <sup>3,9,10,11</sup>	401	95	2,3	0,4	14,4	1,0	3,7	0,2
Ovolactovegetariana	Legumes à brás <sup>3</sup>	975	234	16,1	5,9	14,2	0,9	6,8	0,8
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



### O Chá Verde e as Dietas

"O chá verde, é um acompanhamento de luxo para qualquer dieta, pois, para além do seu caráter energético, as suas vitaminas e elementos essenciais convertem-no num suplemento ideal."

Paixão pelo Chá



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. 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 17 a 21 de setembro de 2018  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	994	238	11,1	1,4	23,2	0,4	10,6	0,4
Ovolactovegetariana	Sopa estufada c/ arroz <sup>6</sup>	1474	348	3,7	0,5	46,0	0,2	31,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Carne estufada c/ puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	501	120	7,5	2,8	5,9	0,3	7,2	0,2
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata com legumes e lentilhas estufadas <sup>1,6,8,11</sup>	531	125	1,5	0,2	21,7	1,2	5,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Ovolactovegetariana	Massa penne com legumes e feijão catarino <sup>1</sup>	1190	281	1,6	0,5	53,4	2,8	13,0	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	2,2	0,3	7,7	0,7	2,1	0,2
Prato	Strogonoff c/ arroz <sup>1,7</sup>	736	176	8,1	2,5	15,7	0,6	9,6	0,4
Ovolactovegetariana	Arroz branco com lentilhas e cenoura estufada <sup>1,6,8,11</sup>	1109	263	6,2	0,8	40,0	0,5	10,8	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	140	34	1,8	0,3	3,5	0,6	0,6	0,2
Prato	Peixe com natas <sup>4,5,6,7</sup>	552	132	6,5	1,9	9,7	0,4	8,7	0,3
Ovolactovegetariana	Empadão de soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	513	122	2,6	0,7	14,2	0,6	10,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Enriquecer as receitas com cogumelos  
"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à Mesa



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>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 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



# Ementa

JARDIM INFANTIL PESTALOZZI  
Semana de 24 a 28 de setembro de 2018  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Massa penne com frango, milho e azeitonas <sup>1</sup>	830	196	2,3	0,7	25,6	1,4	18,2	0,5
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes estufados e azeitonas <sup>1</sup>	912	216	4,6	1,0	36,2	2,7	7,0	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,2
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>	1265	303	15,1	1,8	34,3	1,6	6,2	0,5
Ovolactovegetariana	Stroganoff de cogumelos c/ arroz à primavera <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	746	178	7,1	2,4	24,3	1,0	3,4	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	34	1,8	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de legumes <sup>1,3</sup>	816	193	4,3	0,7	32,3	2,2	5,2	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Feijoada <sup>1,3,6,7</sup>	906	216	9,9	3,2	15,7	1,1	14,1	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Salmão com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	617	147	7,9	1,3	11,7	0,8	7,0	0,2
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade com legumes <sup>12</sup>	1020	242	6,1	1,1	31,1	2,9	12,6	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

Nutriciência à mesa



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 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