



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 7 a 11 de novembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	5,3	1,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Massa fusilli c/ pescada e molho de tomate ^{1,3,4}	1068	253	31,5	19,7	1,4	5,1	0,8	0,6
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ fussili ^{1,6}	1539	365	47,3	26,9	0,4	5,6	0,7	0,7
Sobremesa	Maçã starking	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	7,0	4,2	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Feijoada (feijão, carne, arroz) ^{1,2}	1629	389	43,5	23,8	0,7	13,1	4,1	0,3
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana	244	58	4,1	1,7	3,1	3,6	0,4	0,2
Sobremesa	Diospiro	155	37	7,3	0,2	7,3	0,3	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	305	73	8,9	2,5	0,9	2,6	0,4	0,3
Ovolactovegetariana	Lasanha de soja ^{1,3,7}	1478	359	35,0	13,4	4,6	17,6	8,9	1,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	13,5	1,5	13,5	0,2	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	4,1	0,7	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Bifinhos de frango com arroz de açafrão ⁷	1492	355	35,5	23,5	0,8	12,8	3,4	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz à valenciana com tofu ^{1,6}	466	113	14,9	4,2	2,3	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Tangerina	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	4,0	0,8	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura e batata ^{4,12}	1490	353	47,2	19,7	3,3	8,3	1,3	1,1
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade c/ ovo cozido ^{1,3,6}	1510	357	48,4	29,3	2,0	4,3	0,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0



S. Martinho

No dia 11 de novembro, festeja-se o S. Martinho em Portugal. Diz o provérbio popular que "no dia de S. Martinho, pão, castanhas e vinho". A castanha é um fruto muito nutritivo, é rica em amido e fibras, possui minerais como o potássio e o magnésio e também várias vitaminas. Pode ser consumida em cru, assada ou cozida com erva-doce mas também a acompanhar assados ou em puré.

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 rijas, 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 inofensivos.

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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (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	3,7	0,6	0,5	2,7	0,3	0,3
Prato	Almôndegas de frango c/ esparguete ^{1,3,6,12}	1311	312	35,4	15,6	2,3	11,6	4,8	1,3
Ovolactovegetariana	Esparguete c legumes e cogumelos	166	40	1,8	0,9	0,0	3,2	0,4	0,3
Sobremesa	Maçã golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lombardo e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	236	57	6,8	1,9	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Salmão com legumes envolvido em 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	Legumes à brás com tofu	1478	350	46,6	27,9	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Pera	260	61	12,9	0,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	4,1	1,4	0,4	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com macarrão ^{1,3,6,8,11}	841	198	37,0	8,0	1,6	1,0	0,2	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	13,5	1,5	13,5	0,2	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	4,0	0,8	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Rissoles de peixe c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1630	354	49,2	6,0	0,7	18,1	2,4	1,2
Ovolactovegetariana	Legumes salteados c/ seitan e arroz de tomate	144	35	0,8	0,5	0,6	3,1	0,5	0,1
Sobremesa	Diospiro	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	4,2	0,7	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Ervilhas estufadas com carne, batata e cenoura ³	1069	254	32,4	11,0	2,5	8,3	1,7	0,6
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com ovo escalfado	953	227	36,3	11,4	0,9	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Clementina	139	33	6,1	0,8	6,1	0,1	0,0	0,0

Doce
Salgado
Azedo
Amargo



Papilas gustativas

Sabia que a apetência pelo doce é inata ao ser humano, não necessitando de aprendizagem como os demais sabores. (O grande livro da alimentação infantil, Rodrigo Abreu)



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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 21 a 25 de novembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	6,1	1,0	1,1	2,1	0,4	0,3
Prato	Cotovelinhos com lombinhos de cavala e molho de tomate ^{1,3,4}	1764	421	31,5	20,3	0,3	23,3	4,3	0,5
Ovolactovegetariana	Soja estufada com cotovelinhos ⁶	1354	320	44,9	25,6	0,1	2,5	0,4	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	561	133	20,9	3,2	9,1	3,9	1,7	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	4,2	0,6	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Tirinhas de carne de porco c/feijão preto e arroz ^{1,6,}	1602	382	34,7	22,5	2,7	16,3	5,3	0,6
Ovolactovegetariana	Feijão preto com lombardo e tofu ^{1,6}	1101	262	33,4	12,1	3,2	7,8	1,6	0,4
Sobremesa	Diospiro	155	37	7,3	0,2	7,3	0,3	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	4,0	0,8	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com natas ^{4,5,6,7}	1035	248	21,0	16,0	0,8	11,0	2,6	0,3
Ovolactovegetariana	Salada russa com ovo cozido ^{1,3,5,6,7,8,12}	1186	281	32,8	23,0	1,4	5,9	1,7	0,6
Sobremesa	Laranja	260	61	12,9	0,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	41	4,2	0,7	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Arroz de carne à salsicheiro ^{1,6,7,9,10}	1795	429	38,4	22,9	0,7	20,2	6,4	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz alegre com lentilhas	695	165	32,5	3,1	0,6	2,2	0,3	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	4,2	0,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Salada de batata, milho, ervilhas, courgete, beterraba, cenoura, salsa e ovos cozidos ^{3,12}	1253	297	46,0	11,5	3,2	5,9	0,9	0,5
Sobremesa	Pera	242	58	12,1	0,2	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	4,4	0,8	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Peito de peru assado c/ arroz	1031	244	31,6	21,5	0,2	3,2	0,6	0,5
Ovolactovegetariana	Courgette gratinada com legumes ⁷	259	62	1,8	2,9	1,4	4,6	1,3	0,4
Sobremesa	Maçã golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco c/ hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	55	6,2	1,8	0,8	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Empadão de soja com cenoura	1013	243	20,3	16,9	0,6	10,1	1,2	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	13,5	1,5	13,5	0,2	0,0	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	41	4,2	0,7	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Strogonoff c/ esparguete ^{1,7}	1713	408	36,4	24,1	2,3	18,4	6,7	0,7
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ penne ^{1,3,5,7,9,10,12}	819	195	26,6	3,7	1,1	7,8	2,6	0,7
Sobremesa	Banana	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariana	FERIADO								
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	4,1	0,7	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1714	410	46,5	8,4	2,1	20,5	2,4	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz de espinafres com soja ⁶	1382	327	45,1	26,2	0,3	2,7	0,4	0,3
Sobremesa	Diospiro	139	33	6,1	0,8	6,1	0,1	0,0	0,0



Restauração da Independência

O dia da Restauração da Independência, a 1 de dezembro, feriado nacional, relembra-nos a ação de nobres portugueses que, neste dia em 1640, invadiram o Paço Real e aclamaram D. João, duque de Bragança, como rei de Portugal, acabando, assim, com a dinastia espanhola dos Filipes que governou o país durante vários anos.

Fonte: Restauração da Independência. Calendarr; 2019. In: www.calendarr.com

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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 05 a 9 de dezembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	4,2	0,7	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1341	320	31,5	17,7	1,4	13,4	4,3	0,3
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes salteados e tofu ^{1,3,6}	1026	244	29,0	11,3	1,8	8,4	1,8	0,6
Sobremesa	Golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	313	75	9,1	4,0	1,0	2,2	0,4	0,4
Prato									
Ovolactovegetariana	Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura e milho ^{1,3,5,6,7}	2108	503	63,2	9,0	1,3	23,0	9,1	1,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	13,5	1,5	13,5	0,2	0,0	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	41	4,2	0,7	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombo de porco assado c/ arroz de couve lombarda e cenoura	1256	299	32,7	20,9	1,0	9,0	2,0	0,4
Ovolactovegetariana	Arroz de lentilhas com hortaliça								
Sobremesa	Banana	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	4,1	0,8	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de lombos de cavala com grão, cenoura e batata ⁴	1149	272	40,7	21,3	2,8	1,4	0,2	0,8
Ovolactovegetariana	Salada de grão com legumes ¹²	569	135	17,3	7,1	1,5	3,4	0,6	0,2
Sobremesa	Clementinas	139	33	6,1	0,8	6,1	0,1	0,0	0,0



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 inofensivos.

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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 12 a 16 de dezembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	5,3	1,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas ^{1,3,5,6}	1412	340	9,9	20,5	1,2	23,3	8,6	1,2
Sobremesa	Golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{3,5,6,7,8,12}	305	73	8,9	2,5	0,9	2,6	0,4	0,3
Prato	Hamburguer de aves c/puré de cenoura ^{1,3,5,6,7}	1311	312	35,4	15,6	2,3	11,6	4,8	1,3
Ovolactovegetariana	Hamburguer de cogumelos c/puré de cenoura ^{1,3,5,6,7}	1539	365	47,3	26,9	0,4	5,6	0,7	0,7
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	561	133	20,9	3,2	9,1	3,9	1,7	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	305	73	8,9	2,5	0,9	2,6	0,4	0,3
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	790	189	16,3	11,2	0,4	8,5	1,4	1,3
Ovolactovegetariana	Lasanha de soja ^{1,6}	1539	365	47,3	26,9	0,4	5,6	0,7	0,7
Sobremesa	Starking	260	61	12,9	0,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	4,1	0,7	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Frango assado c/ batata frita ^{5,6}	1539	370	16,8	17,8	1,0	25,2	3,3	0,4
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes com batata no forno ^{1,6}	466	113	14,9	4,2	2,3	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Banana	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	4,0	0,8	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Saladinha de pescada com feijão frade cenoura e batata ^{4,12}	1454	344	47,2	25,6	3,3	4,6	0,8	0,7
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade c/ovo ^{3,6}	1510	357	48,4	29,3	2,0	4,3	0,6	0,2
Sobremesa	Laranja	260	61	12,9	0,9	11,6	0,2	0,1	0,0

Curcuma

A curcuma, também conhecida como açafrão-das-índias, é uma verdadeira super especiaria. Graças à sua grande concentração de curcumina, a curcuma apresenta efeitos benéficos no sistema imunitário, por ser um dos antioxidantes e anti-inflamatórios naturais mais potentes do mundo. A curcuma é também considerada um antidepressivo natural. A piperina, um componente da pimenta preta, potencia as propriedades da curcumina.

Fonte: Curcuma & pimenta preta. Iswari, 2019. In: <https://www.iswari.com>



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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 19 a 23 de dezembro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (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	3,7	0,6	0,5	2,7	0,3	0,3
Prato	Empadão de carne com espinafres ^{1,3,5,6,7}	1803	438	39,7	22,8	1,2	20,5	8,2	0,6
Ovolactovegetariana	Empadão de legumes e seitan	166	40	1,8	0,9	0,0	3,2	0,4	0,3
Sobremesa	Maçã Starking	242	58	12,1	0,2	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	6,8	1,9	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1630	354	49,2	6,0	0,7	18,1	2,4	1,2
Ovolactovegetariana	Arroz de tomate com lentilhas e tofu	1478	350	46,6	27,9	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Clementina	260	61	12,9	0,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Cremeabóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	4,1	1,4	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Carne estufada c/ esparguete ^{1,3}	1212	288	22,7	31,4	1,3	7,6	1,9	0,5
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes e arroz branco	953	227	36,3	11,4	0,9	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	13,5	1,5	13,5	0,2	0,0	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	4,0	0,8	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com natas ^{4,5,6,7}	1035	248	21,0	16,0	0,8	11,0	2,6	0,3
Ovolactovegetariana	Salada russa c/ ovo cozido	144	35	0,8	0,5	0,6	3,1	0,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)



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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI
Semana de 26 a 30 de dezembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	3,7	0,6	0,5	2,7	0,3	0,3
Prato	Lombo de Porco assado à padeiro ^{1,3,5,6,7}	1803	438	39,7	22,8	1,2	20,5	8,2	0,6
Ovolactovegetariana	Empadão de legumes e seitan	166	40	1,8	0,9	0,0	3,2	0,4	0,3
Sobremesa	Pera	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	236	57	6,8	1,9	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Lombinhos de fogaño no forno c/ arroz de tomate ⁴	840	199	16,6	26,6	0,6	2,6	0,3	0,6
Ovolactovegetariana	Arroz de tomate com lentilhas e tofu	1478	350	46,6	27,9	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	13,5	1,5	13,5	0,2	0,0	0,5
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	4,1	1,4	0,4	2,1	0,3	0,3
Prato	Bifes de frango com massa espiral	1804	431	30,9	27,1	1,7	20,3	6,7	1,0
Ovolactovegetariana	Legumes com soja e massa	953	227	36,3	11,4	0,9	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Maçã golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	236	57	6,8	1,9	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1630	354	49,2	6,0	0,7	18,1	2,4	1,2
Ovolactovegetariana	Arroz de tomate com lentilhas e tofu	1478	350	46,6	27,9	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Clementina	260	61	12,9	0,9	11,6	0,2	0,1	0,0
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)

*Feliz
Ano Novo!*



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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados