



## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 03 a 6 de Janeiro de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato	Fechado								
Ovolactovegetariana									
Sobremesa									
<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	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate <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	Arroz 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	Maçã golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<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 soja com espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	238	57	2,3	0,7	6,5	0,6	1,9	0,4
Sobremesa	Laranja	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	Massada de carne com ervilhas e cenoura <sup>1,3,7,14</sup>	867	206	13,0	18,7	1,2	8,5	2,9	0,2
Ovolactovegetariana	Tofu c/ massa, cenoura e ervilhas	232	55	3,2	0,4	4,2	1,6	1,6	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Atum c/ salada russa (macedónia, batata) <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	659	156	2,8	0,5	14,3	0,2	18,0	0,5
Ovolactovegetariana	Esparguete com legumes e soja <sup>3</sup>	975	234	16,1	5,9	14,2	0,9	6,8	0,8
Sobremesa	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



#### Inverno

Sabia que, apesar de nos referirmos a todas as bebidas quentes à base de plantas como “chás” existem diferenças entre chás e tisanas? Para ser considerado um chá, é necessário que nos seus ingredientes existam folhas de “camellia sinensis”, como no chá verde, preto ou branco. Todas as outras infusões obtidas a partir de frutas, ervas ou cascas são designadas por tisanas, como a camomila, a tília, a cidreira, tisana de limão, gengibre ou canela.

Fonte: Saiba tudo sobre chás, tisanas e infusões. Agora nos, RTP, 2019. In: <http://media.rtp.pt>

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 09 a 13 de Janeiro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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	Arroz de peixe com delicias do mar								
Ovolactovegetariana	Soja 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
<b>Terça</b>									
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	Puré de batata com legumes e ovo mexido <sup>1,6,8,11</sup>	531	125	1,5	0,2	21,7	1,2	5,3	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
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	Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura	680	161	11,5	18,3	0,4	4,4	0,9	0,3
Sobremesa	Maçã starking	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
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	Almôndegas de aves com esparguete <sup>1,6,12</sup>	790	189	9,3	16,7	0,9	9,3	3,5	0,9
Ovolactovegetariana	Arroz 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	Laranja	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
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(paloco)com natas <sup>4,5,6,7</sup>	552	132	6,5	1,9	9,7	0,4	8,7	0,3
Ovolactovegetariana	Legumes com batata gratinados no forno <sup>3,5,6,7,8,12</sup>	513	122	2,6	0,7	14,2	0,6	10,0	0,2
Sobremesa	Banana	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





## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 16 a 20 de Janeiro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 courgetes <sup>1</sup>	830	196	2,3	0,7	25,6	1,4	18,2	0,5
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ tofu, milho e courgetes <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
<b>Terça</b>									
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 c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	680	161	11,5	18,3	0,4	4,4	0,9	0,3
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	746	178	7,1	2,4	24,3	1,0	3,4	0,6
Sobremesa	Clementina	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</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
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1</sup>	1190	281	1,6	0,5	53,4	2,8	13,0	0,8
Sobremesa	Maçã starking	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
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 à Brasileira (carne, feijão preto, lombardo, cenoura, arroz) <sup>1,3,6,7</sup>	906	216	9,9	3,2	15,7	1,1	14,1	0,5
Ovolactovegetariana	Feijoada de seitan	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>								
<b>Sexta</b>									
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 russa com ovo cozido <sup>12</sup>	1020	242	6,1	1,1	31,1	2,9	12,6	0,4
Sobremesa	Banana	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





## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 23 a 27 de Janeiro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,4,12</sup>	1979	473	34,7	28,7	1,6	24,0	6,1	0,8
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/fussili <sup>1,6,7</sup>	1751	416	27,3	51,5	0,8	9,2	2,9	0,7
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	561	133	3,2	20,9	9,1	3,9	1,7	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e courgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	0,7	4,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Frango assado com c/ batata frita <sup>5,6</sup>	1609	387	22,0	16,8	1,1	25,0	3,3	0,5
Ovolactovegetariana	Seitan salteado com batata frita <sup>1,5,6,7</sup>	457	110	3,5	5,7	1,3	7,9	3,3	0,5
Sobremesa	Maçã Golden	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,1	5,3	0,7	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Arroz c/ ovos mexidos , ervilhas , cenoura e milho <sup>1,3,5,6</sup>	1609	387	22,0	16,8	1,1	25,0	3,3	0,5
Sobremesa	Pera	457	110	3,5	5,7	1,3	7,9	3,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	0,7	4,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, batata e cenoura <sup>4,12</sup>	1424	337	23,3	46,4	3,5	4,9	0,7	0,8
Ovolactovegetariana	Legumes estufados com lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	457	110	3,5	5,7	1,3	7,9	3,3	0,5
Sobremesa	Banana								
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	0,7	3,8	0,5	2,1	0,3	0,3
Prato	Bifinhos de porco de cebolada com purê de cenoura <sup>1,3,5,6,7</sup>	1424	337	23,3	46,4	3,5	4,9	0,7	0,8
Ovolactovegetariana	Legumes estufados com lentilhas <sup>1,6,8,11</sup>	355	84	4,0	9,3	0,6	3,3	0,4	0,0
Sobremesa	Laranja	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>

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







# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 30 de Janeiro a 03 de Fevereiro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	4,2	7,0	0,0	0,5	0,1	
Prato	Lasanha de carne <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1054	252	15,2	18,9	0,1	12,7	4,2	
Ovolactovegetariana	Lasanha de soja <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	658	156	15,9	13,9	2,2	3,6	0,4	
Sobremesa	Pera	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino c/hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	300	72	2,8	9,6	0,7	2,3	0,3	0,3
Prato	Rissóis de peixe c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1630	354	6,0	49,2	0,7	18,1	2,4	1,2
Ovolactovegetariana	Arroz de tofu e legumes <sup>6</sup>	1478	350	27,9	46,6	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Maça Golden	260	61	0,9	12,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	41	0,6	4,4	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Perna de porco assada c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1311	312	15,6	35,4	2,3	11,6	4,8	1,3
Ovolactov. Sobremesa	Esparguete à bolonhesa de soja Banana	155	37	0,2	7,3	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Quinta</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
Prato	Salada de atum com feijão-frade, cenoura e batata <sup>4,12</sup>	900	214	15,8	17,5	1,7	8,3	1,3	1,0
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, cenoura, batata e ovo cozido <sup>4,12</sup>	144	35	0,5	0,8	0,6	3,1	0,5	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</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	Croquetes de espinafres com Arroz de cenoura	1341	318	11,6	53,5	1,1	5,7	0,8	0,6
Sobremesa	Maça Starking	139	33	0,8	6,1	6,1	0,1	0,0	0,0



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





## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 06 a 10 de Fevereiro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	208	50	1,0	6,1	1,1	2,1	0,4	0,3
Prato	Cotovelinhos com pescada e molho de tomate <sup>1,3,4</sup>	1089	258	20,7	31,5	0,3	5,0	0,8	0,6
Ovolactovegetariana	Soja estufada com cotovelinhos <sup>6</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <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 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	Empadão de tofu <sup>1,6</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	0,7	3,8	0,5	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, cenoura, soja)	953	227	11,4	36,3	0,9	3,7	0,5	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Arroz de frango com macedónia <sup>1,3,6</sup>	770	183	5,1	30,0	0,2	4,5	0,9	0,2
Ovolactovegetariana	Arroz c/ ovo mexido e macedónia <sup>1,6,8,11</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	0,8	4,2	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com natas <sup>4,5,6,7</sup>	1035	248	16,0	21,0	0,8	11,0	2,6	0,3
Ovolactovegetariana	Legumes com batata e seitan <sup>3,5,6,7,8,12</sup>	1186	281	23,0	32,8	1,4	5,9	1,7	0,6
Sobremesa	Banana	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0



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





## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 13 a 17 de Fevereiro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	0,8	4,4	0,9	2,1	0,3	0,3
Prato	Peito de peru assado c/ arroz de cenoura	1033	244	21,5	31,7	0,2	3,2	0,6	0,5
Ovolactovegetariana	Curgete gratinada c/ legumes e arroz <sup>7</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	234	56	1,8	6,4	0,9	2,2	0,3	0,3
Prato	Salada russa com pescada <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	1115	264	19,0	32,9	2,4	5,7	0,5	0,5
Ovolactovegetariana	Salada russa c/ ovo cozido <sup>1,6,8,11</sup>	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
<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
Prato	Rancho (grão, carne, lombardo, cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>	1788	426	25,0	36,8	2,6	18,6	5,8	0,9
Ovolactovegetariana	Rancho com seitan <sup>6</sup>	1612	382	29,1	48,4	0,6	6,0	0,8	0,5
Sobremesa	Banana	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	0,8	4,0	0,8	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas <sup>1,3,5,6</sup>	1412	340	9,9	20,5	1,2	23,3	8,6	1,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	0,7	4,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombinhos de fogueiro no forno c/ arroz de tomate <sup>4</sup>	840	199	16,6	26,6	0,6	2,6	0,3	0,6
Ovolactovegetariana	Soja estufada c/ arroz de tomate <sup>6</sup>	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.

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





## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 20 a 24 de Fevereiro 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato	Fechado								
Ovolactovegetariana									
Sobremesa									
<b>Terça</b>									
Sopa									
Ovolactovegetariana	Carnaval								
Sobremesa									
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariana	Fechado								
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	0,8	4,1	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	617	147	7,9	1,3	11,7	0,8	7,0	0,2
Ovolactovegetariana	Arroz de tomate com ovo mexido <sup>12</sup>	569	135	7,0	17,4	1,6	3,4	0,6	0,2
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	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>	164	39	0,6	3,7	0,5	2,7	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Chilli de soja com arroz(feijão encarnado,cenoura)	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Sobremesa	Maçã golden	242	58	0,2	12,1	12,1	0,4	0,1	0,0

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







## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 27 de Fevereiro a 03 de Março de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	5,3	1,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Massa fusilli c/ pescada e molho de tomate <sup>1,3,4</sup>	1068	253	31,5	19,7	1,4	5,1	0,8	0,6
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ fussili <sup>1,6</sup>	1539	365	47,3	26,9	0,4	5,6	0,7	0,7
Sobremesa	Maçã starring	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	7,0	4,2	0,0	0,5	0,1	0,2
Prato	Feijoada ( feijão, carne, arroz) <sup>1,2</sup>	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	Banana	155	37	7,3	0,2	7,3	0,3	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	305	73	8,9	2,5	0,9	2,6	0,4	0,3
Ovolactovegetariana	Lasanha de soja <sup>1,3,7</sup>	1478	359	35,0	13,4	4,6	17,6	8,9	1,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	260	61	13,5	1,5	13,5	0,2	0,0	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	4,1	0,7	0,7	2,1	0,3	0,3
Prato	Bifinhos de frango com arroz de açafraão <sup>7</sup>	1492	355	35,5	23,5	0,8	12,8	3,4	0,7
Ovolactovegetariana	Arroz à valênciana com tofu <sup>1,6</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	4,0	0,8	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de atum com feijão frade, cenoura e batata <sup>4,12</sup>	1490	353	47,2	19,7	3,3	8,3	1,3	1,1
Ovolactovegetariana	Salada de feijão frade c/ ovo cozido <sup>1,3,6</sup>	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

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

