



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI RESTAURANTE

Semana de 6 a 10 de setembro de 2021
Almoço

Segunda

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Terça

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa
Prato
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Quarta

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa
Ovolactovegetariana
Sobremesa

Quinta

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa	Sopa de couve portuguesa	374	89
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1341	320
Ovolactovegetariana	Esparguete c/ legumes salteados c/ com tofu ^{1,3,6}	1056	251
Sobremesa	Maçã starting	260	61

Sexta

VE (kJ) VE (kcal)

Sopa	Creme de abóbora com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53
Prato	Rissóis de pescada c/ arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1637	391
Ovolactovegetariana	Empadão de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	424	102
Sobremesa	Melão	86	21



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



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI RESTAURANTE

Semana de 13 a 17 de setembro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42
Prato	Peito de peru assado c/ arroz de lombardo ¹²	831	197
Ovolactovegetariana	Courgette gratinada com legumes ^{1,6}	466	113
Sobremesa	Maçã golden	242	58
Terça			
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60
Prato	Lombos de cavala c/ batata e macedónia ⁴	1320	314
Ovolactovegetariana	Caldeirada de legumes c/ com lentilhas ^{1,6,10,11}	937	222
Sobremesa	Pera	155	37
Quarta			
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44
Ovolactovegetariana	Lasanha de carne com espinafres ^{1,3,5,6,7}	1831	445
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	260	61
Quinta			
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40
Prato	Panadinhos de cação c/ arroz de tomate	683	162
Ovolactovegetariana	Beringela recheada ¹	242	58
Sobremesa	Melão	86	21
Sexta			
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39
Prato	Ervilhas estufadas com batata, cenoura e ovos escalfados ^{3,9,10,11}	1017	241
Ovolactovegetariana	Legumes à brás ³	1417	340
Sobremesa	Maçã starting	242	58



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, 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



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI RESTAURANTE

Semana de 20 a 24 de setembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40
Prato	Arroz de peixe com delícias do mar ⁴	1034	245
Ovolactovegetariana	Sopa estufada com arroz ^{1,3,5,6,7,8,12}	551	131
Sobremesa	Maçã golden	242	58
Terça			
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39
Prato	Carne estufada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	1344	322
Ovolactovegetariana	Saladinha de batata c/ legumes e lentilhas ^{1,6,10,11}	853	201
Sobremesa	Laranja	139	33
Quarta			
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1510	357
Sobremesa	Banana	260	61
Quinta			
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	305	73
Prato	Strogonoff com arroz ^{1,7}	1464	350
Ovolactovegetariana	Arroz branco c/ com lentilhas e cenoura estufada ^{1,6,10,11}	901	213
Sobremesa	Melão	86	21
Sexta			
Sopa	Creme de cenoura e courgette ^{1,3,5,6,7,8,12}	174	42
Prato	Peixe (pescada) com natas ^{4,5,6,7}	1162	279
Ovolactovegetariana	Empadão de soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	1186	281
Sobremesa	Maçã starking	242	58



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, 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



Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI RESTAURANTE

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)
Segunda			
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	313	75
Prato	Massa penne c/ frango, milho e azeitonas ¹	980	231
Ovolactovegetariana	Massa penne c/ legumes salteados e azeitonas ¹	763	181
Sobremesa	Maçã golden	242	58
Terça			
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícola ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1714	410
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz à primavera ^{1,3,5,7,9,10,12}	893	212
Sobremesa	Melancia	74	18
Quarta			
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88
Ovolactovegetariana	Empadão de legumes c/ cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	827	198
Sobremesa	Banana	260	61
Quinta			
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	41
Prato	Feijoada (carne, feijão, lombardo, cenoura) ^{1,3,6,7}	1671	400
Sobremesa	Maçã starking	242	58
Sexta			
Sopa	Sopa de grelos ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40
Prato	Salmão c/ salada russa ^{3,4}	1493	357
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade c/ legumes ¹²	601	142
Sobremesa	Laranja	139	33



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