



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI  
Semana de 30/11 a 4 de dezembro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato	FECHADO								
Ovolactovegetariana									
Sobremesa									
<b>Terça</b>									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Ovolactovegetariana									
Sobremesa									
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	313	75	9,1	4,0	1,0	2,2	0,4	0,4
Ovolactovegetariana	Rissóis de espinafres c/ arroz de cenoura e milho <sup>1,3,5,6,7</sup>	2108	503	63,2	9,0	1,3	23,0	9,1	1,2
Sobremesa	Starking								
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	41	4,2	0,7	1,0	2,1	0,3	0,3
Prato	Lombo de porco assado c/ farfalle <sup>1,3,6,12</sup>	1256	299	32,7	20,9	1,0	9,0	2,0	0,4
Sobremesa	Clementinas	242	58	12,1	0,2	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	4,1	0,8	0,8	2,1	0,3	0,3
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, cenoura e batata <sup>4</sup>	1149	272	40,7	21,3	2,8	1,4	0,2	0,8
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade com legumes <sup>12</sup>	569	135	17,3	7,1	1,5	3,4	0,6	0,2
Sobremesa	Banana	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: <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



# Ementa

## JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

### Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020

#### Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa		193	46	5,3	1,1	0,7	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	FECHADO	917	217	41,0	6,8	0,6	2,4	0,3	0,4
Sobremesa		242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FERIADO								
Ovolactovegetariana									
Sobremesa									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	305	73	8,9	2,5	0,9	2,6	0,4	0,3
Prato	Lasanha de atum <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	790	189	16,3	11,2	0,4	8,5	1,4	1,3
Ovolactovegetariana	Strogonoff de soja c/ arroz branco <sup>1,6</sup>	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		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
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 porco de cebolada com arroz	1492	355	35,5	23,5	0,8	12,8	3,4	0,7
Ovolactovegetariana	Gratinado de legumes no forno <sup>1,6</sup>	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		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
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	Saladinha de pescada com feijão frade cenoura e batata <sup>4,12</sup>	1454	344	47,2	25,6	3,3	4,6	0,8	0,7
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1510	357	48,4	29,3	2,0	4,3	0,6	0,2
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	561	133	20,9	3,2	9,1	3,9	1,7	0,2



#### 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: <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. 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 14 a 18 de dezembro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	3,7	0,6	0,5	2,7	0,3	0,3
Prato	Empadão de carne com espinafres <sup>1,3,5,6,7</sup>	1803	438	39,7	22,8	1,2	20,5	8,2	0,6
Ovolactovegetariana	Salteado de couve bruxelas e cogumelos	166	40	1,8	0,9	0,0	3,2	0,4	0,3
Sobremesa	Starking	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	57	6,8	1,9	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Massa fussili c/ ovos mexidos, ervilhas, cenoura e milho <sup>1,3,5,6</sup>	1206	287	32,1	15,8	2,3	10,1	2,4	0,7
Ovolactovegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1478	350	46,6	27,9	3,1	3,5	0,5	0,3
Sobremesa	Clementinas	260	61	12,9	0,9	11,6	0,2	0,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Cremeabóbora e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	4,1	1,4	0,4	2,1	0,3	0,3
Ovolactovegetariana	Feijoada (feijão, lombardo, cenoura, pa de porco) <sup>1,3,6,7</sup>	1804	431	30,9	27,1	1,7	20,3	6,7	1,0
Sobremesa	Banana	155	37	7,3	0,2	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	4,0	0,8	0,8	2,2	0,3	0,3
Prato	Salmão com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	790	189	16,3	11,2	0,4	8,5	1,4	1,3
Ovolactovegetariana	Legumes salteados c/cogumelos	144	35	0,8	0,5	0,6	3,1	0,5	0,1
Sobremesa	Golden	242	58	12,1	0,2	12,1	0,4	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	HC (g)	Prot. (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)

FESTA DE NATAL



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

