



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social

JARDIM

Semana de 11 a 15 de julho de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Macarrão com atum e brócolos ^{1,3,4}	873	208	7,2	1,1	23,6	1,1	10,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde	191	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	780	185	5,5	0,9	19,9	0,4	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de couve-flor	193	46	1,2	0,2	7,1	1,0	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado e salada camponesa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	442	105	2,8	0,4	12,6	0,9	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	189	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,1
Prato	Arroz branco com peru estufadinho e legumes	799	191	9,6	2,2	13,4	0,4	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho e abóbora	191	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Tortilha de batata, ovo e legumes ³	474	113	5,9	1,1	10,1	1,1	4,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social

JARDIM

Semana de 18 a 22 de julho de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão-verde e abóbora	195	46	1,3	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura ^{1,3}	896	214	9,6	3,0	19,3	1,2	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-branca e abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,9	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida com todos (batata, couve, cenoura e ovo) ^{3,4}	372	88	1,3	0,3	12,2	1,1	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos e curgete	195	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa de coelho e brócolos cozidos ^{1,3}	666	158	4,3	1,0	16,7	0,4	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo	192	46	1,2	0,2	7,1	0,9	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	891	212	5,3	0,6	30,4	2,8	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de grão-de-bico	218	52	1,6	0,2	7,4	0,9	1,5	0,2
Prato	Jardineira de frango com feijão-verde ^{6,12}	448	106	2,6	0,6	12,5	0,8	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nutricionista

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social

JARDIM

Semana de 25 a 29 de julho de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Tiras de pota no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	984	235	10,2	1,4	26,1	0,9	8,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-branca e abóbora	189	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Massa lacinhos com vitela e legumes estufados ¹	863	206	10,5	3,2	16,0	1,2	11,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete e penca	193	46	1,3	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Migas de bacalhau gratinado com batata ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	679	163	7,6	2,1	15,8	0,3	7,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e lombarda	191	45	1,2	0,2	7,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango assado com batata assada e salada	472	112	3,4	0,6	12,0	0,9	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de repolho e cenoura ^{7,12}	144	34	1,9	0,3	3,5	0,8	0,5	0,2
Prato	Arroz branco recheado com atum e legumes ⁴	821	196	8,5	1,2	21,3	0,9	8,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Nutricionista

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
JARDIM
Semana de 1 a 5 de agosto de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e espinafres	191	45	1,3	0,2	6,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Rojõezinhos estufados com arroz e brócolos	835	199	9,1	2,4	18,1	0,4	10,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de couve-flor e feijão verde	193	46	1,2	0,2	7,1	1,0	1,1	0,1
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	416	99	2,5	0,5	10,9	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão catarino e repolho	216	51	1,5	0,2	7,6	0,8	1,6	0,2
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}	841	200	6,7	1,7	19,8	1,1	14,0	0,2
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,6,7}	1020	242	6,4	2,6	37,0	17,2	7,6	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de nabos com massinhas ^{1,3}	234	55	1,3	0,2	9,1	0,9	1,3	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de cenoura ⁴	1066	255	15,4	2,8	18,4	0,5	10,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas	201	48	1,2	0,2	7,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de peru salteadas com massa e salada ^{1,3}	774	183	4,1	0,7	19,3	0,9	16,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social

JARDIM

Semana de 8 a 12 de agosto de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	144	34	1,9	0,3	3,4	0,5	0,5	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	940	223	6,5	0,9	30,6	0,5	9,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico	216	51	1,6	0,2	7,2	0,7	1,5	0,2
Prato	Jardineira de coelho e macedónia	416	98	1,9	0,5	12,5	0,8	7,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3}	131	31	0,4	0,1	3,7	0,0	3,1	0,2
Prato	Abrótea assada no forno com arroz malandro de brócolos ⁴	647	154	3,5	0,5	19,5	0,4	10,6	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	373	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete	189	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Carne de porco assada com batata assada e salada mista	556	132	6,2	1,6	11,7	0,9	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	191	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,2	0,1
Prato	Estufado de pescada com massinhas espiral ^{1,3,4}	665	158	3,6	0,6	18,9	0,9	12,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nutricionista

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal