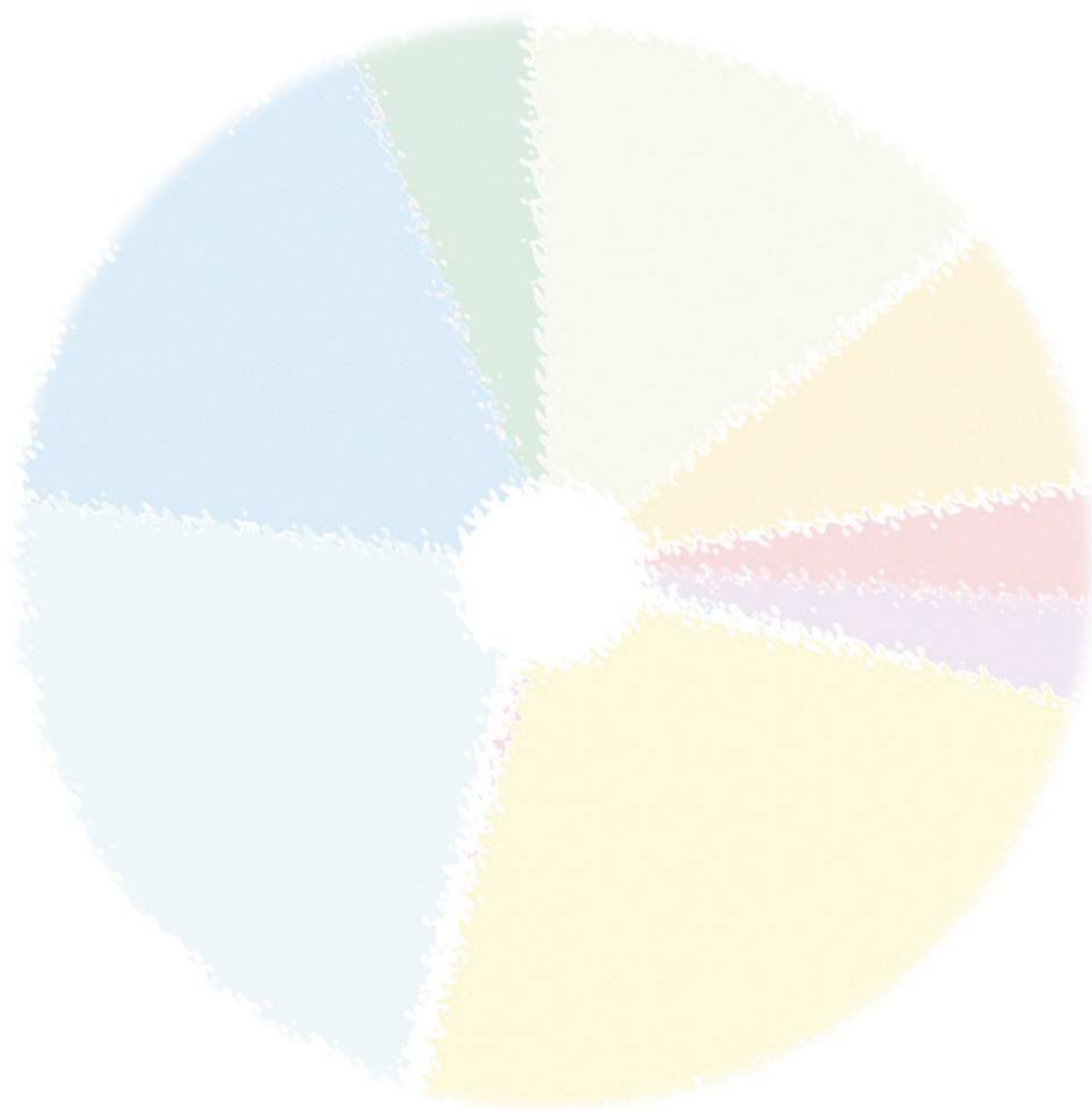




gertaleduca
alimentação inteligente



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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
CRECHE

Semana de 3 a 7 de outubro de 2022

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde e abóbora	195	46	1,3	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de feijão-verde e abóbora com bovino	271	65	2,8	0,8	6,3	0,7	3,2	0,1
Prato	Aletria com carne de bovino e legumes ^{1,3}	784	187	8,9	2,0	16,0	0,8	9,3	0,6
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-branca e abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,9	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de couve-branca, abóbora e pescada ⁴	210	50	1,3	0,2	6,5	0,8	2,8	0,2
Prato	Lombinhos de pescada estufados com cenoura e batata salteada ^{2,4}	426	101	2,8	0,4	12,1	0,9	6,5	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		195	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	FERIADO	214	51	1,4	0,3	6,7	0,8	2,4	0,1
Prato		665	158	4,3	1,0	16,7	0,9	12,0	0,5
Sobremesa		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	193	46	1,2	0,2	7,3	0,9	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora e feijão-verde com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,7	3,5	0,1
Prato	Solha grelhada com arroz e legumes ⁴	705	167	5,0	0,8	20,7	0,8	9,3	0,6
Sobremesa	Maçã crua	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e repolho	218	52	1,6	0,2	7,4	0,9	1,5	0,2
Sopa berçário	Creme de cenoura, repolho e frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,7	3,5	0,1
Prato	Jardineira de frango ^{6,12}	442	105	2,6	0,6	12,3	1,0	7,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Nutricionista

intes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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
CRECHE
Semana de 10 a 14 de outubro de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	198	47	1,2	0,2	7,2	0,7	1,3	0,1
Sopa berçário	Creme de couve flor e ervilhas com pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Empadão de pescada ^{3,4,7,12}	246	58	1,5	0,3	4,9	0,4	6,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-branca e abóbora	189	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de couve-branca, abóbora e peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,7	2,7	0,1
Prato	Aletria estufadinha com vitela e legumes cozidos ^{1,3}	883	211	9,6	3,1	17,4	0,6	12,9	0,5
Sobremesa	Maçã crua	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e penca	193	46	1,3	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de curgete, penca, e abrótea ⁴	200	47	1,1	0,2	6,5	0,7	2,4	0,1
Prato	Esmagadinho de batata e abrótea com legumes ⁴	365	86	1,3	0,2	11,8	1,1	6,2	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e lombarda	193	46	1,2	0,2	7,1	1,0	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de couve-flor, lombarda e frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,7	3,5	0,1
Prato	Coxinha de frango cozida com arroz de legumes malandro	739	175	3,3	0,6	22,8	0,7	13,0	0,3
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de repolho e cenoura	194	46	1,3	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de repolho e cenoura e maruca ⁴	296	70	0,1	0,0	0,0	0,0	17,2	0,3
Prato	Arroz de tomate simples com maruca ⁴	660	157	2,9	0,4	21,2	0,4	11,1	0,4
Sobremesa	Maçã starking	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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
CRECHE

Semana de 17 a 21 de outubro de 2022

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve lombarda	189	45	1,2	0,2	6,9	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de cenoura e couve branca com bovino	271	65	2,8	0,8	6,3	0,7	3,2	0,1
Prato	Arroz malandro e feijão branco com peru desfiado	107 1	256	12, 1	3,6	22, 9	0,4	13,0	0,4
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve lombarda	189	45	1,2	0,2	6,9	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Saladinha de pescada com brócolos cozidos ⁴	350	83	0,5	0,1	11, 9	0,8	7,0	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e feijão verde	193	46	1,2	0,2	7,1	1,0	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de couve branca com peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,7	2,7	0,1
Prato	Massa cotovelos com frango ^{1,3}	793	189	8,3	2,1	13, 3	0,2	14,8	0,4
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13, 4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3}	224	53	1,2	0,2	8,7	0,9	1,4	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora com maruca ⁴	296	70	0,1	0,0	0,0	0,0	17,2	0,3
Prato	Filetes de maruca com arroz malandrinho ^{1,3,4}	663	531	12, 4	2,0	23, 0	0,2	10,6	0,5
Sobremesa	Ameixas (descaroçadas)	171	40	0,2	0,0	7,8	7,8	0,6	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	201	48	1,2	0,2	7,3	0,9	1,3	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,3	0,7	3,5	0,1
Prato	Frango estufadinho com massa ^{1,3}	636	151	3,6	0,6	12, 2	0,9	16,5	0,2
Sobremesa	Banana	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. 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 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
CRECHE

Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de alho-francês, cenoura e abrótea ⁴	200	47	1,1	0,2	6,5	0,7	2,4	0,1
Prato	Arroz malandro de peixe com couve branca ⁴	592	140	2,5	0,4	18,9	0,8	10,1	0,4
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e grão-de-bico	219	52	1,6	0,2	7,3	0,8	1,6	0,2
Sopa berçário	Creme de brócolos e abóbora com coelho	214	51	1,4	0,3	6,7	0,8	2,4	0,1
Prato	Jardineira simples de coelho com cenoura ralada	411	97	1,9	0,5	12,3	1,0	7,2	0,1
Sobremesa	Maçã crua ralada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	131	31	0,4	0,1	3,7	0,0	3,1	0,2
Sopa berçário	Creme de legumes com pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Lascas de abrótea com arroz caldoso de legumes ⁴	619	147	3,6	0,5	18,9	0,7	9,3	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde com curgete	186	44	1,2	0,2	6,8	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de feijão-verde com curgete e peru	230	55	1,9	0,4	6,4	0,7	2,7	0,1
Prato	Jardineira de peru simples	475	113	3,8	1,1	10,2	0,8	8,9	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	191	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,2	0,1
Sopa berçário	Sopa de abóbora e couve-flor com maruca ⁴	296	70	0,1	0,0	0,0	0,0	17,2	0,3
Prato	Massada de pescada com cenourinha ^{1,3,4}	671	159	3,6	0,5	17,9	0,5	13,0	0,5
Sobremesa	Melo	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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 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