



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Jardim Semana de 18 a 22 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca	192	46	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com brócolos ^{1,3}	854	204	9,1	2,9	18,0	1,0	11,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Peixe gratinado no forno (paloco, molho bechamel e batata aos cubos) e cenoura raspada ^{1,4,5,6,7}	630	151	6,4	1,6	15,3	0,8	7,8	1,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Crema de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Rancho (peru, cenoura, couve, grão-de-bico e massa) ^{1,3}	796	189	6,9	1,8	17,0	1,1	13,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	46	1,2	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface ⁴	620	147	4,2	0,6	16,8	0,6	10,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	194	46	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e puré de batata ^{7,12}	384	91	3,3	0,6	6,7	0,8	8,4	0,3
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, 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

Jardim

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate, alface e cenoura ^{1,2,3,4,7,9,14}	645	153	3,8	0,6	19,7	0,6	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete	188	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Massa à lavrador (frango, macarronete, feijão vermelho, couve) ^{1,3}	794	188	4,5	0,8	21,5	1,3	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca	192	46	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Empadão de cavala com salada de alface ^{3,4,6,7,12}	302	72	3,6	0,5	5,7	0,5	3,7	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	189	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,0	0,1
Prato	Bifaninhas de porco com esparguete e cenoura baby ^{1,3}	684	163	4,7	1,2	15,9	1,2	13,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0	0	0	0	0	0
Prato	Feriado	0	0	0	0	0	0	0	0
Sobremesa		0	0	0	0	0	0	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 1 a 5 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	194	46	1,3	0,2	7,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Rissóis de carne com arroz e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1148	274	13,6	3,0	32,2	2,4	5,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,9	1,0	0,1
Prato	Massada de peixe (massa cotovelinhos, perca) e cenourinha baby ^{1,3,4}	596	141	3,0	0,5	16,6	0,7	11,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	191	45	1,3	0,2	6,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (peru, couve, feijão, cenoura) com arroz branco	687	164	6,8	1,8	11,2	0,6	14,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	46	1,2	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com puré de batata e legumes ^{4,7,12}	338	81	3,3	0,6	5,8	0,8	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de feijão-verde e couve-flôr	192	46	1,2	0,2	7,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango malandrinho com salada de alface e cenoura	673	160	3,7	0,6	19,8	0,7	11,4	0,3
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 8 a 12 de abril de 2024 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	Douradinhos no forno com arroz de tomate e feijão-verde ^{1,2,3,4,7,14}	782	183	4,4	0,9	30,6	1,3	5,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Lasanha de carne com cenoura raspada ^{1,3,6,7}	1070	260	10,8	4,2	27,0	1,1	13,2	0,4
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	Filetes de solha no forno com arroz primavera ⁴	694	165	5,2	0,8	17,6	0,5	11,3	0,4
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	233	55	1,4	0,2	8,4	0,8	1,6	0,2
Prato	Jardineira de coelho	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
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho	191	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Omelete (ovo e queijo) com arroz e feijão-verde ^{3,7}	758	181	7,4	2,6	17,7	0,8	9,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ⁵Soja, ⁷Leite, 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 15 a 19 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca e abóbora	192	46	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Estufadinho de vitela com arroz com legumes	670	159	3,5	1,0	20,1	0,7	11,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	191	45	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Salmão lascado com massa fusilli e salada de alface ^{1,3,4}	999	239	13,6	2,5	17,6	0,8	11,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete	189	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Coxinhas de frango no forno com arroz e feijão-verde	703	167	4,9	0,8	17,2	0,6	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor	193	46	1,2	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Atum com salada russa (batata cozida, macedónia) ⁴	429	101	2,0	0,3	14,7	0,9	5,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Massa de peru com cenoura e couve ^{1,3}	753	179	7,7	1,9	14,1	1,1	12,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 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