



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
Creche
Semana de 1 a 5 de setembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca	202	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve branca com frango	211	50	1,2	0,2	7,5	0,7	1,8	0,1
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura	752	179	6,2	1,0	17,6	0,7	12,8	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	200	47	1,2	0,2	7,5	0,7	1,2	0,2
Sopa berçário	Sopa de espinafres com maruca ⁴	205	49	1,1	0,2	7,1	0,7	1,9	0,2
Prato	Salada de batata com maruca ⁴	379	90	1,2	0,2	13,3	0,8	5,9	0,2
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora com peru	230	55	1,6	0,3	7,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Massa de peru com legumes ^{1,3}	696	166	7,0	1,8	13,7	0,9	11,5	0,3
Sobremesa	Maçã crua (esmagada)	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 couve-lombarda	201	48	1,2	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve-lombarda com pescada ⁴	209	50	1,2	0,2	7,2	0,7	2,0	0,1
Prato	Arroz de pescada malandrinho ⁴	663	157	3,5	0,5	19,2	0,6	12,0	0,3
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	203	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Sopa de feijão-verde com vitela	226	54	1,4	0,3	7,2	0,7	2,6	0,1
Prato	Empadão de vitela com cenoura ^{7,12}	412	98	5,3	1,7	6,4	0,3	6,1	0,1
Sobremesa	Maçã crua	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, ²Ovos, ⁴Peixes, ³Leite, 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 8 a 12 de setembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	202	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de cenoura com pescada ⁴	210	50	1,2	0,2	7,3	0,7	2,0	0,1
Prato	Pescada estufada com arroz colorido ⁴	593	141	4,5	0,6	14,0	0,5	10,7	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	198	47	1,2	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Sopa berçário	Creme de curgete com coelho	218	52	1,4	0,2	6,9	0,7	2,5	0,1
Prato	Açorda de coelho com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11}	836	198	5,7	1,3	22,4	1,1	13,4	0,9
Sobremesa	Maça cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca	202	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve branca com solha ⁴	216	51	1,2	0,2	7,2	0,7	2,5	0,1
Prato	Filetes de solha no forno com arroz e legumes ⁴	663	160	4,6	0,7	17,9	0,7	11,3	0,6
Sobremesa	Pera assada	211	50	0,4	0,0	9,9	9,9	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	198	47	1,2	0,2	7,4	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com frango	208	49	1,2	0,2	7,3	0,7	1,8	0,1
Prato	Massa espiral com frango e cenoura e couve ^{1,3}	708	168	5,0	0,9	16,8	0,9	13,4	0,5
Sobremesa	Maça crua	267	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	203	48	1,2	0,2	7,7	0,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Sopa de brócolos com tamboril ⁴	215	51	1,1	0,2	6,9	0,7	2,9	0,1
Prato	Arroz de tamboril ^{4,14}	740	176	3,8	0,6	25,8	1,1	9,3	0,4
Sobremesa	Pera crua	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, ²Ovos, ⁴Peixes, ³Anedóides, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Creche Semana de 15 a 19 de setembro de 2025 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sol (g)
Sopa	Sopa de brócolos	203	48	1,2	0,2	7,7	0,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Sopa de brócolos com vitela	226	54	1,4	0,3	7,1	0,8	2,7	0,1
Prato	Picadinho de vitela com esparguete e legumes ^{1,3}	925	220	9,0	2,6	23,7	1,6	10,4	0,7
Sobremesa	Pera assada	211	50	0,4	0,0	9,9	9,9	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sol (g)
Sopa	Sopa de cenoura e abóbora	200	47	1,2	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Sopa de cenoura e abóbora com pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	7,4	0,7	2,0	0,1
Prato	Cozidinho de pescada com batata e brócolos ⁴	353	83	0,4	0,1	12,5	0,9	6,7	0,3
Sobremesa	Maçã crua	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sol (g)
Sopa	Sopa de espinafres	200	47	1,2	0,2	7,5	0,7	1,2	0,2
Sopa berçário	Sopa de espinafres com peru	223	53	1,6	0,3	7,1	0,7	2,1	0,2
Prato	Peru estufado com arroz e cenoura	769	183	8,5	2,1	13,6	0,5	12,9	0,3
Sobremesa	Pera cozida (esmagada)	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sol (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	201	48	1,2	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve-lombarda com maruca ⁴	206	49	1,1	0,2	7,3	0,7	1,9	0,1
Prato	Massada de peixe (massa cotovelinhos, maruca) com cenoura baby ^{1,3,4,6,10}	592	140	2,6	0,4	18,1	1,6	10,5	0,4
Sobremesa	Maçã crua	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sol (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão-verde	201	48	1,1	0,2	7,6	0,8	1,3	0,1
Sopa berçário	Creme de couve-flor com frango	212	50	1,2	0,2	7,4	0,8	1,9	0,1
Prato	Arroz de frango com legumes	639	152	5,1	0,8	15,6	0,7	10,6	0,4
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ¹⁰Mostarda. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sol - Sal



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
Creche
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	204	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de alho-francês com pescada ⁴	212	50	1,2	0,2	7,4	0,7	2,0	0,1
Prato	Açorda de pescada com cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	705	167	4,3	0,7	19,0	1,0	12,4	0,8
Sobremesa	Maçã crua (esmagada)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 abóbora	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de cenoura e abóbora com frango	215	51	1,3	0,2	7,7	0,8	1,8	0,1
Prato	Frango estufado com puré de batata e brócolos ^{7,12}	318	76	2,8	0,5	5,2	0,3	7,1	0,2
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	198	47	1,2	0,2	7,6	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com solha ⁴	213	50	1,2	0,2	7,0	0,6	2,5	0,1
Prato	Filetes de solha com arroz caldoso de legumes ⁴	665	160	4,7	0,7	17,9	0,7	11,4	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	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 espinafres	200	47	1,2	0,2	7,5	0,7	1,2	0,2
Sopa berçário	Sopa de espinafres com coelho	220	52	1,4	0,2	7,0	0,7	2,5	0,2
Prato	Massa de coelho com legumes ^{1,3,6,10}	586	142	7,0	1,3	8,5	0,6	11,1	0,5
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	382	91	2,3	0,3	14,7	1,3	2,1	0,3
Sopa berçário	Sopa de repolho com abrótea ⁴	371	88	2,0	0,3	12,7	1,2	4,1	0,2
Prato	Salada camponesa com abrótea ⁴	364	86	0,5	0,1	13,5	0,8	6,3	0,1
Sobremesa	Maçã assada	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ⁴Ovos, ⁶Peixes, ⁷Amendoins, ⁸Soja, ¹⁰Leite, ¹¹Frutos de casca rija, ¹²Mostarda, ¹³Sementes de sésamo, ¹⁴Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e abóbora	198	47	1,1	0,2	7,7	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve branca e abóbora com vitela	256	61	2,3	0,6	7,2	0,7	2,6	0,1
Prato	Estufadinho de carne de vaca com arroz e legumes	938	224	9,9	2,6	24,2	1,0	8,9	0,7
Sobremesa	Maça cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	382	91	2,3	0,3	14,7	1,3	2,1	0,3
Sopa berçário	Sopa de repolho com maruca ¹	374	89	2,1	0,3	13,4	1,2	3,4	0,3
Prato	Maruca com molho de cenoura e massa ^{1,3,4}	629	149	2,8	0,4	19,7	1,1	10,9	0,6
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e curgete	198	47	1,2	0,2	7,6	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de alho-francês e curgete com frango	207	49	1,2	0,2	7,3	0,7	1,9	0,1
Prato	Frango com ervilhas e arroz	756	180	6,2	1,0	17,6	0,6	13,0	0,4
Sobremesa	Maça crua (esmagada)	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 couve-flor	202	48	1,2	0,2	7,7	0,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve-flor com pescada ⁴	210	50	1,2	0,2	7,2	0,8	2,1	0,1
Prato	Filetes de pescada com batata e macedónia ^{3,4}	396	94	2,4	0,4	9,2	0,8	8,1	0,3
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	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 abóbora	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora com peru	230	55	1,6	0,3	7,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Massa de peru com cenoura e couve ^{1,3}	696	166	7,0	1,8	13,7	0,9	11,5	0,3
Sobremesa	Maça crua	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, ²Ovos, ³Peixes. 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