



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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve branca	202	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Prato	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e cenoura baby ^{1,3,6,7,11}	1005	240	10,8	1,8	25,6	1,2	9,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres	200	47	1,2	0,2	7,5	0,7	1,2	0,2
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e tomate ^{3,4}	408	97	2,3	0,4	12,8	1,0	5,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Rancho (peru, cenoura, couve, grão-de-bico e massa) ^{1,3}	794	189	6,8	1,8	17,5	0,9	13,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	201	48	1,2	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e pepino ⁴	618	149	4,4	0,6	16,9	0,7	10,3	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	381	90	0,0	0,0	20,1	20,0	2,0	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	203	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Prato	Empadão de vitela com cenoura raspada ^{7,12}	406	97	5,2	1,7	6,4	0,4	6,0	0,1
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 contém glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, 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 8 a 12 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 cenoura	202	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz colorido (ervilhas e milho) com atum lascado ⁴	840	200	6,9	1,0	24,4	1,3	9,4	1,1
Sobremesa	Fruta da época	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 curgete	197	47	1,1	0,2	7,5	0,7	1,1	0,1
Prato	Bifanas de porco com esparguete e feijão-verde ^{1,3}	687	163	4,7	1,2	15,8	0,6	13,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		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
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz e salada de alface e pepino ^{1,3,6,7}	745	177	6,7	1,8	18,5	0,8	9,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de legumes	198	47	1,2	0,2	7,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Massa à lavrador (frango, macarronete, feijão vermelho, couve) ^{1,3}	850	202	6,7	1,1	20,6	0,8	14,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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 brócolos	203	48	1,2	0,2	7,7	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de tamboril com salada de tomate ⁴	632	150	3,2	0,5	22,6	1,5	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, ⁵Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dedaração 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 setembro de 2025
Almoço

Segunda

		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
Prato	Massa à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3}	896	214	9,6	3,1	19,3	1,2	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e abóbora	200	47	1,2	0,2	7,8	0,8	1,1	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	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
Prato	Bifes de peru salteados com cogumelos e arroz de cenoura	719	170	2,7	0,5	20,7	0,7	15,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
Prato	Massada de perca com salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve-flor e feijão-verde	201	48	1,1	0,2	7,6	0,8	1,3	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com arroz de ervilhas	898	214	9,8	2,6	19,4	0,5	11,6	0,4
Sobremesa	Melancia	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, 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, Lip. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social
Jardim
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
Prato	Tirinhas de pata com arroz de tomate e salada de alface e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	826	197	9,0	1,2	21,0	1,3	7,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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
Prato	Frango estufado com cenoura e batata aos cubos	443	105	3,1	0,5	11,7	1,0	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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 ^{1,4,10}	131	31	0,4	0,1	3,7	0,2	3,1	0,2
Prato	Filetes de solha no forno com arroz primaveril ⁴	695	167	5,4	0,8	17,8	0,8	11,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	241	57	1,3	0,2	8,9	0,8	1,7	0,2
Prato	Estufadinho de vegetais e vitela com cotovelinhos ^{1,3,6,10}	695	167	6,0	1,3	16,8	1,0	11,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de repolho	382	91	2,3	0,3	14,7	1,3	2,1	0,3
Prato	Pescada à Brás com cenoura raspada ^{3,4}	1032	247	14,1	1,4	19,1	0,7	10,3	0,6
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

D 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Jardim 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)	Sai (g)
Sopa	Sopa de couve branca e abóbora	198	47	1,1	0,2	7,7	0,7	1,1	0,1
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura ^{1,6,12}	781	187	9,5	4,2	13,8	1,2	11,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	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)	Sai (g)
Sopa	Sopa de repolho	382	91	2,3	0,3	14,7	1,3	2,1	0,3
Prato	Massa tricolor salteada com salmão lascado e legumes ^{1,2,3,4,6,10,14}	930	222	13,3	2,4	15,5	0,8	9,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Creme de alho-francês e curgete	198	47	1,2	0,2	7,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Coxinha de frango no forno com arroz e salada de alface e tomate	748	178	5,4	0,9	18,0	0,6	14,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	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)	Sai (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	202	48	1,2	0,2	7,7	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada com salada russa (batata cozida e macedónia) ^{3,4}	410	97	2,6	0,4	9,6	0,6	8,4	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	381	90	0,0	0,0	20,2	19,9	2,0	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Creme de abóbora	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Feijoadà à portuguesa (peru, couve, feijão, cenoura) com arroz branco ^{1,4}	835	199	8,1	2,0	16,0	0,7	13,5	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, ⁵Soja, ⁶Leite,

⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dedaração 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, Sai - Sal