

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Creche Semana de 27 a 31 de maio de 2024 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	187	44	1,2	0,2	6,9	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Sopa de cenoura com carne de vaca	248	59	2,4	0,6	6,4	0,7	2,7	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete e legumes <sup>1,3</sup>	690	164	4,5	1,2	18,6	1,1	11,6	0,5
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve-lombarda com pescada <sup>4</sup>	201	48	1,2	0,2	6,6	0,7	2,0	0,1
Prato	Arroz de tomate malandrinho com pescada <sup>4</sup>	635	150	2,6	0,4	19,6	0,4	11,9	0,4
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora com frango	207	49	1,3	0,2	7,1	0,8	1,8	0,1
Prato	Massa de frango com legumes <sup>1,3</sup>	713	169	4,6	0,8	17,5	1,0	13,2	0,2
Sobremesa	Maçã crua (esmagada)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa berçário		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	191	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,1	0,2
Sopa berçário	Sopa de espinafres com peru	215	51	1,6	0,3	6,5	0,7	2,1	0,2
Prato	Peru estufado com ervilhas e puré de batata <sup>7,12</sup>	478	114	5,7	1,5	5,9	0,2	9,6	0,2
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Creche Semana de 3 a 7 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de cenoura com pescada <sup>4</sup>	202	48	1,3	0,2	6,7	0,6	2,0	0,1
Prato	Arroz de pescada com legumes <sup>4</sup>	599	142	3,0	0,4	17,7	0,6	10,6	0,5
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete	189	45	1,2	0,2	6,8	0,7	1,2	0,1
Sopa berçário	Creme de curgete com frango	199	47	1,3	0,2	6,6	0,7	1,9	0,1
Prato	Massa com frango, couve e cenoura <sup>1,3</sup>	701	166	5,1	0,9	16,2	1,0	13,4	0,5
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Sopa de feijão-verde e cenoura com abrótea <sup>4</sup>	202	48	1,2	0,2	6,6	0,7	2,3	0,1
Prato	Empadão de abrótea com legumes <sup>3,4,7,12</sup>	234	56	1,5	0,3	5,0	0,5	5,1	0,2
Sobremesa	Pera assada	211	50	0,4	0,0	9,9	9,9	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	189	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com coelho	211	50	1,4	0,3	6,5	0,6	2,4	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadinhas com esparguete e legumes <sup>1,3</sup>	729	173	5,3	1,3	15,8	1,0	15,1	0,5
Sobremesa	Maçã crua	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	192	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve branca com pescada <sup>4</sup>	201	48	1,2	0,2	6,8	0,7	2,0	0,1
Prato	Salada camponesa de pescada <sup>4</sup>	361	85	0,5	0,1	11,9	0,7	7,7	0,2
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Creche Semana de 10 a 14 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa berçário		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Sopa de cenoura e abóbora com perca <sup>4</sup>	204	48	1,2	0,2	6,7	0,7	2,4	0,1
Prato	Massada de peixe (massa cotovelinhos, perca) e cenourinha baby <sup>1,3,4</sup>	592	140	3,0	0,5	17,2	1,2	10,7	0,5
Sobremesa	Maçã crua	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	191	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,1	0,2
Sopa berçário	Sopa de espinafres com peru	215	51	1,6	0,3	6,5	0,7	2,1	0,2
Prato	Peru estufado com arroz e cenoura	769	183	8,4	2,1	13,8	0,4	12,8	0,3
Sobremesa	Pera cozida (esmagada)	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve lombarda com pescada <sup>4</sup>	201	48	1,2	0,2	6,6	0,7	2,0	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com puré e legumes <sup>4,7,12</sup>	349	83	3,2	0,5	6,7	0,3	6,5	0,3
Sobremesa	Maçã crua	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	193	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de couve-flor com frango	203	48	1,3	0,2	6,9	0,8	1,9	0,1
Prato	Arroz de frango malandrinho com salada de alface e cenoura	657	156	3,6	0,6	18,2	0,6	12,2	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Creche Semana de 17 a 21 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de alho-francês com pescada <sup>4</sup>	203	48	1,3	0,2	6,8	0,6	2,0	0,1
Prato	Arroz malandro de tomate com pescada <sup>4</sup>	662	157	3,4	0,5	19,5	0,4	11,8	0,3
Sobremesa	Maçã crua (esmagada)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de cenoura e abóbora com vitela	262	62	2,5	0,7	6,8	0,7	2,8	0,1
Prato	Açorda de vitela com cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	1038	248	13,0	3,8	18,9	1,2	13,0	0,9
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	189	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de legumes com solha <sup>4</sup>	205	49	1,3	0,2	6,4	0,6	2,5	0,1
Prato	Filetes de solha estufados com arroz de cenoura <sup>4</sup>	665	158	4,3	0,6	18,5	0,5	11,0	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	233	55	1,4	0,2	8,4	0,8	1,6	0,2
Sopa berçário	Sopa de espinafres com coelho	213	50	1,5	0,3	6,4	0,7	2,5	0,2
Prato	Jardineira de coelho	401	95	1,6	0,4	13,7	1,1	5,7	0,1
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Sopa de repolho com pescada <sup>4</sup>	203	48	1,3	0,2	6,8	0,7	2,0	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com molho de cenoura e arroz <sup>4</sup>	676	161	4,6	0,7	18,4	0,5	10,9	0,6
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social

Creche

Semana de 24 a 28 de junho de 2024

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa berçário		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de repolho	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Sopa berçário	Sopa de repolho com pescada <sup>4</sup>	203	48	1,3	0,2	6,8	0,7	2,0	0,1
Prato	Pescada estufada com molho de tomate e massa <sup>1,3,4</sup>	671	159	3,5	0,5	18,5	0,7	12,8	0,4
Sobremesa	Pera crua (esmagada)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete	189	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Sopa berçário	Creme de alho-francês e curgete com frango	199	47	1,3	0,2	6,7	0,6	1,8	0,1
Prato	Arroz de frango malandrinho	697	165	3,9	0,7	19,3	0,5	13,0	0,3
Sobremesa	Maçã crua esmagada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	193	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,2	0,1
Sopa berçário	Sopa de couve-flor com abrótea <sup>4</sup>	201	48	1,1	0,2	6,5	0,8	2,4	0,1
Prato	Lascas de abrótea com arroz caldoso de legumes <sup>4</sup>	619	147	3,6	0,5	18,9	0,5	9,3	0,2
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Sopa berçário	Creme de abóbora com peru	222	53	1,7	0,3	7,0	0,7	2,1	0,1
Prato	Massa de peru com cenoura <sup>1,3</sup>	753	179	7,7	1,9	14,1	0,8	12,5	0,2
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. 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