

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Jardim Semana de 27 a 31 de maio 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	Lasanha de vitela com cenoura raspada ^{1,3,6,7}	1070	260	10,8	4,2	27,0	0,9	13,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate ⁴	648	154	4,4	0,7	17,6	0,5	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete ^{1,3}	700	166	5,1	0,9	16,2	1,1	13,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa		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
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	191	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,1	0,2
Prato	Carne à jardineira	460	109	3,3	0,8	12,0	1,0	7,2	0,2
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1

Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite. 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

Jardim

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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}	688	163	4,1	0,6	21,0	0,4	10,2	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	1,1	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 feijão-verde com cenoura	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Empadão de atum com salada de tomate ^{3,4,7,12}	299	71	3,4	0,6	5,7	0,6	4,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	189	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Bifaninhas de porco com massa e cenoura baby ^{1,3}	684	162	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	Sopa de couve branca	192	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	416	99	2,5	0,5	10,9	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Jardim 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)
Segunda									
Sopa		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
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	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	1,2	11,2	0,5
Sobremesa	Maçã assada	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	191	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,1	0,2
Prato	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	799	190	8,1	2,0	16,0	0,5	12,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Salmão lascado com massa fusilli e salada de alface ^{1,3,4}	1121	268	14,8	2,9	19,6	0,8	13,5	0,4
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	0,8	1,2	0,1
Prato	Panados de frango no forno com arroz de tomate ^{1,3,6,7,11}	1093	261	11,9	2,0	27,8	0,5	10,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nutricionista

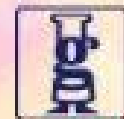
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Jardim

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)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz e brócolos ^{1,2,3,4,7,14}	900	210	5,2	1,0	34,7	0,7	6,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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	Esparguete à bolonhesa com salada de alface ^{1,3}	927	221	10,0	3,1	19,7	0,9	12,7	0,2
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	0,1	3,1	0,2
Prato	Filetes de solha no forno com arroz de cenoura ⁴	694	165	4,7	0,7	18,4	0,5	11,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	233	55	1,4	0,2	8,4	0,8	1,6	0,2
Prato	Coxinhas de frango assadas com batata e feijão-verde	456	108	3,2	0,5	11,2	0,8	8,1	0,3
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	0,7	1,0	0,1
Prato	Omelete de queijo com arroz primavera ^{3,7}	831	198	6,0	2,0	25,8	0,8	8,7	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	373	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7

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, ⁸Frutos de casca rija, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

AMAS - Associação Mamedense de Apoio Social Jardim Semana de 24 a 28 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		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
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	191	45	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Massa de atum com salada de alface e pepino ^{1,3,4}	967	230	8,0	1,2	26,5	1,1	11,5	0,9
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	Arroz de frango no forno com brócolos	658	156	3,0	0,5	18,0	0,6	13,6	0,4
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	0,8	1,2	0,1
Prato	Bacalhau à Brás com salada de tomate ^{3,4}	884	212	13,6	2,3	11,8	0,8	9,5	1,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Rojõezinhos de porco com batatinha aos cubos com salada de alface e tomate ^{5,6}	851	205	14,6	2,8	9,9	0,1	8,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite. 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