

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1 -Semana de 08 a 14 de setembro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Reforço da Manhã	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta
ALMOÇO	Sopa	Agrião	Creme de Courgette	Canja	Espinafres	Creme de Cenoura
	Geral	Picadinho Carne c/ Massinhas	Saladinha de peixe (Batata, Feijão Verde e Cenoura)	Escalopes de Perú Grelhados c/ Massa Tricolor	Filetes de Peixe no Forno c/Arroz de Legumes	Jardineira de Frango
	Dieta	Picadinho Carne Simples c/ Massinhas	Peixe cozido c/ batata	Bifes de Perú grelhados c/ Massa Tricolor	Filetes de Peixe no Forno simples c/ Arroz de Legumes	Frango Estufado Simples c/ Batata
	Legumes	Alface e Cenoura	Brócolos	Tomate	Alface	Feijão Verde
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Sobremesa
	Lanche Tarde	Bercário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: Iogurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga
	Reforço da Tarde	Bercário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra Enc.Refeitório: Cristina Paques Coord.Creche: Luís Silva Coord. Técnica: Margarida Leite Direção: Luís Silva
(5919N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- (1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rijas · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 15 a 21 de setembro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Reforço da Manhã		Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta
ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde	Creme de Cenoura	Couve-Flor	Alho Francês	Creme de Legumes
	Geral	Arroz de Peixe	Cubinhos de Perú Estufados c/ Massa	Peixe Cozido c/ Batata e Cenoura	Lombinhos de Frango c/ Arroz Legumes	Massinhas de Salmão
	Dieta	Arroz de Peixe Simples	Cubinhos de Perú Simples Estufados c/ Massa	Peixe Cozido c/ Batata e Cenoura	Lombinhos de Frango Simples c/ Arroz Legumes	Massinhas de Salmão Simples
	Legumes	Brócolos	Tomate	Couve Flor	Alface	Feijão Verde
	Sobremesa	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche Tarde		Bercário: iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: iogurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário: iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: iogurte de Aroma + Pão com Manteiga
Reforço da Tarde		Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra Enc.Refeitório: Christina Coord.Creche: [Assinatura] Coord. Técnica: [Assinatura] Direção: [Assinatura]
(5919N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- (1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- Semana de 22 a 28 de setembro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Reforço da Manhã	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	
ALMOÇO	Sopa	Creme de Abóbora	Espinafres	Agrião	Primavera	Creme de Cenoura c/ Massinhas
	Geral	Bifes de Frango Grelhados c/ Arroz de Cenoura	Filetes de Peixe no Forno c/ Batata	Almondegas de Aves c/ Massa e Legumes	Lombinhos de Pescada no Forno c/ Arroz Branco	Jardineira de Frango
	Dieta	Bifes de Frango Grelhados c/ Arroz de Cenoura	Filetes de Peixe no Forno Simples c/ Batata	Almondegas de Aves Simples c/ Massa e Legumes	Lombinhos de Pescada Simples no Forno c/ Arroz Branco	Frango Estufado Simples com Batata
	Legumes	Alface	Couve Flor	Tomate	Brócolos	Cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche Tarde	Bercário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga
	Reforço da Tarde	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra Enc.Refeitório: Cristina Marques Cood.Creche: [Assinatura] Coord. Técnica: [Assinatura] Direção: [Assinatura]

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- (1) Cereais que contém glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - Semana de 29 de setembro a 05 de outubro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Reforço da Manhã	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta
ALMOÇO	Sopa	Agrião	Creme de Courgette	Creme de Legumes	Espinafres	Nabiças
	Geral	Arroz de Peixe	Cubinhos de Perú Estufados com Massa	Peixe Cozido com Batata e Cenoura	Lombinhos de Frango com Arroz de Legumes	Massinha de Salmão
	Dieta	Arroz de Peixe Simples	Cubinhos de Perú Estufados Simples com Massa	Peixe Cozido com Batata e Cenoura	Lombinhos de Frango Simples com Arroz de Legumes	Massinha de Salmão Simples
	Legumes	Brocolos	Alface	Couve Flor	Cenoura Ralada	Feijão Verde
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche Tarde	Bercário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: Iogurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga
	Reforço da Tarde	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra (5919N) Enc.Refeitório: Cristina Marques Cood.Creche: Regina Lima Coord. Técnica: Mariana Silva Direção: Mariana Silva

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- (1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5 - Semana de 06 a 12 de outubro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Reforço da Manhã	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta
ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde	Creme de Cenoura	Couve Flor	Creme de Legumes	Alho Francês
	Geral	Hamburger de Aves com Arroz Primavera	Lombinhos de Pescada no Forno c/ Batatinha e Cenoura Baby	Picadinho de Carne com Massinhas	Filetes de Peixe com Arroz de Brócolos	Jardineira de Perú
	Dieta	Hamburger de Aves Simples com Arroz Primavera	Lombinhos de Pescada no Forno Simples c/ Batatinha e Cenoura Baby	Picadinho de Carne Simples com Massinhas	Filetes de Peixe Simples com Arroz de Brócolos	Jardineira de Perú Simples
	Legumes	Alface e Couve Roxa	Feijão verde	Tomate	Couve Flôr	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta de época	Fruta da Época
	Lanche Tarde	Bercário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga
	Reforço da Tarde	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ang. Serra (5919N) Enc.Refeitório: Cristina Cood.Creche: Papa B. Coord. Técnica: M. B. B. Direção: T. B.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- (1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Reforço da Manhã	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta
ALMOÇO	Sopa	Creme de Cenoura	Espinafres	Agrião	Primavera	Creme de Abóbora c/ Massinhas
	Geral	Sala 1 e 2 anos: Douradinho com Arroz de Cenoura; Bercário: Filetes de Peixe no Forno Simples com Arroz de Cenoura	Cubinhos de Perú Estufado c/ Massa	Peixe Cozido c/ Batatas e Couve-Flor	Lombinhos de Frango Estufado com Arroz Branco	Massinhas de Salmão
	Dieta	Filetes de Peixe no Forno Simples com Arroz de Cenoura	Cubinhos de Perú Estufado Simples c/ Massa	Peixe Cozido c/ Batatas e Couve-Flor	Lombinhos de Frango Estufado Simples com Arroz Branco	Massinhas Simples de Salmão
	Legumes	Feijão Verde	Tomate	Brócolos	Alface	Couve Flor
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de época	Doce
	Lanche Tarde	Bercário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: Iogurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Bercário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga
	Reforço da Tarde	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra (5919N) Enc.Refeitório: Cristina Paes Cood.Creche: [Assinatura] Coord. Técnica: [Assinatura] Direção: [Assinatura]

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- (1) Cereais que contêm glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremoço · (14) Moluscos.