

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1 -Semana de 01 a 07 de dezembro 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 Courgette	Canja	Espinafres	Creme de Cenoura
	Geral		Saladinha de peixe (Batata, Feijão Verde e Cenoura)	Bife de Perú Grelhado c/ Massa Tricolor	Filetes de Peixe no Forno c/Arroz de Legumes	Jardineira de Frango
	Dieta		Peixe cozido c/ batata	Bife de Perú Grelhado c/ Massa Tricolor	Filetes de Peixe no Forno Simples c/ Arroz de Legumes	Frango Estufado Simples c/ Batata
	Legumes		Brócolos	Tomate	Alface	Feijão Verde
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Sobremesa
Lanche Tarde			Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Bercário: Papa Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra
(5919 N)

Enc.Refeitório: Cristina
Parceiros

Cood.Creche: Roberto

Coord. Técnica: Márcia

Direção: Luís

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 2- Semana de 08 a 14 de dezembro 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 Cenoura	Couve-Flor	Alho Francês	Creme de Legumes
	Geral		Cubinhos de Perú Estufados c/ Massa	Peixe Cozido c/ Batata, Cenoura e Brócolos	Lombinhos de Frango c/ Arroz Legumes	Massinhas de Salmão
	Dieta		Cubinhos de Perú Simples Estufados c/ Massa	Peixe Cozido c/ Batata, Cenoura e Brócolos	Lombinhos de Frango Simples c/ Arroz Legumes	Massinhas de Salmão Simples
	Legumes		Tomate	Couve Flor	Alface	Feijão Verde
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche Tarde			Papa ou Cereais	Bercário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Bercário: Papa Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra
(5919N)

Enc.Refeitório:

Custódia
Parque

Cood.Creche:

F. B. B.

Coord. Técnica:

Alma de Carvalho

Direção:

Fernando

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 15 a 21 de dezembro 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 Grelhado 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 Grelhado 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	Cenoura Baby	Tomate	Brócolos	Cenoura ralada
	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	Bercário: Papa Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	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
(59191)

Enc.Refeitório: Cristina
Pracques

Cood.Creche:

Rogério

Coord. Técnica:

Albino

Direção:

Fernando

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 4 - Semana de 22 a 28 de dezembro 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	Agrião	Creme de Courgette	Creme de Legumes	Nabiças
	Geral	Arroz de Peixe	Cubinhos de Perú Estufados com Massa	Lombinho de Salmão no Forno Com Batata e Cenoura	Massinha de Peixe
	Dieta	Arroz de Peixe Simples	Cubinhos de Perú Estufados Simples com Massa	Lombinho de Salmão Simples no Forno Com Batata e Cenoura	Massinha de Peixe Simples
	Legumes	Brocolos	Alface	Couve Flor	Feijão Verde
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Sobremesa	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		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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra
(5919N)

Enc.Refeitório: Cristina Marques

Cood.Creche:

Coord. Técnica:

Direção:

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 5 - Semana de 29 de dezembro de 2025 a 04 de janeiro de 2026

		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	Feijão Verde	Creme de Cenoura	Couve Flor		Alho Francês
	Geral	Hamburger de Aves com Arroz Primavera	Lombinhos de Pescada no Forno c/ Batatinha e Cenoura Baby	Picadinho de Carne com Massinhas		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		Jardineira de Perú Simples
	Legumes	Alface	Feijão verde	Tomate		Salada Mista
	Sobremesa	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		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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Sorro (59191) Enc.Refeitório: Cristiana Frazeeiro Cood.Creche: Roger B. S. Coord. Técnica: Helena Lúcio Direção: Fernando

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 05 a 11 de janeiro de 2026

		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 Cenoura Baby	Almondegas de Aves Estufados 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 Cenoura Baby	Almondegas de Aves Simples com Arroz Branco	Massinhas Simples de Salmão
	Legumes	Tomate	Cenoura Baby	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	Bercário: Papa Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	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 (5319N) Enc.Refeitório: Cristina Marques Cood.Creche: Regina Barros Coord. Técnica: André Luís Direção: Fernando

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.