

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1 -Semana de 01 a 07 de dezembro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	P. ALMOÇO	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga
ALMOÇO	Sopa	Agrião	Creme de Ervilhas	Canja	Grão com Espinafres	Juliana	Brócolos	Nabiças
	Geral	Lasanha de Carne Mista	Caldeirada de Peixe/UCCI:Maruca no Forno com Batata Cozida	Frango Assado com Arroz Primavera	Filetes de Bacalhau no Forno com Batata Doce Cozida	Alheira no Forno com Arroz de Grellos	Lulas Guisadas com Esparguete	Bife de Frango Frito com Migas
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Esparguete	Maruca no forno Simples com Batata Cozida	Frango Assado Simples com Arroz Primavera	Bacalhau Cozido com Batata Doce Cozida	Escalopes de Peru Grelhados com Arroz de Grellos	Lulas Guisadas Simples com Esparguete	Bife de Frango Grelhado Simples com Arroz
	Legumes	Alface e Tomate	Legumes Salteados	Alface, Tomate e Pepino	Esparregado	Tomate e Pepino	Salada Mista	Alface, Cenoura e Milho
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
	LANCHE	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga
JANTAR	Sopa	Agrião	Creme de Ervilhas	Canja	Grão com Espinafres	Juliana	Brócolos	Nabiças
	Geral	Arroz de Pescada, Delícias e Camarão	Bifanas de Cebolada com Massa Tricolor	Cação de Coentrada com Batata Assada	Carne de Vaca Estufada com Feijão e Macarrão	Filetes de Salmão no Forno com Batata a Murro	Perú Assado com Arroz de Cenoura	Corvina no Forno em Cama de Espinafres com Batata
	Dieta	Arroz de Pescada Simples	Bifanas Estufadas Simples com Massa Tricolor	Cação Estufado Simples com Batata Assada	Carne de Vaca Estufada Simples com Macarrão	Filetes de Salmão no Forno Simples com Batata a Murro	Perú Assado Simples com Arroz de Cenoura	Corvina Estufada Simples com Batata
	Legumes	Brócolos	Tomate e Cebola	Legumes Assados (Courgette, Abóbora e Couve-Flor)	Alface e Couve-Roxa	Ervilhas e Cenoura Estufadas	Couve de Bruxelas	Espinafres Salteados
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra
(591921)

Enc.Refeitório: Cristina
Freixes

Coord. Técnica: Alameda

Direção: Carvalho

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) Tremço · (14) Moluscos.

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 08 a 14 de dezembro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	P. ALMOÇO	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga
ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde	Couve- Lombarda	Couve-Flor	Alho Francês	Creme de Legumes	Creme de Cenoura	Grão
	Geral	Salmão no Forno com Puré	Ervilhas com Ovos Escalfados	Solha Frita com Açorda	Arroz à Valenciana	Carapaus Grelhados com Batata Cozida	Lombo de Porco no Tacho com Massa Salteada	Abrótea no Forno com Molho de Limão e Batata a Murro
	Dieta	Salmão no Forno Simples com Batata Cozida	Tirinhas de Perú Estufadas com Arroz de Cenoura	Solha no Forno Simples com Arroz de Tomate	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco	Carapaus Grelhados com Batata Cozida	Lombo de Porco no Tacho Simples com Massa Salteada	Abrótea no Forno Simples com Batata a Murro
	Legumes	Brócolos e Couve- Flor	Tomate e Cebola	Alface, Tomate e Cenoura	Alface e Cebola	Alface, Tomate, Pimento e Pepino	Esparregado	Brócolos e Cenoura
	Sobremesa	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	LANCHE	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga
JANTAR	Sopa	Feijão Verde	Couve- Lombarda	Couve-Flor	Alho Francês	Creme de Legumes	Creme de Cenoura	Grão
	Geral	Esparguete à Bolonhesa	Pescada Cozida com Batata Cozida	Rojões de Porco guisados com Massa Espiral	Empadão de Atum com Cogumelos e Milho	Strogonoff de Frango com Arroz	Perca Assada com Arroz de Legumes	Cubinhos de Perú Estufados com Esparguete
	Dieta	Picadinho de Carne Simples com Esparguete	Pescada Cozida com Batata Cozida	Carne de Porco Estufada Simples com Massa Espiral	Empadão de Atum ao Natural com Cogumelos e Milho	Bife de Frango Grelhado com Arroz	Perca Assada Simples com Arroz de Legumes	Cubinhos de Perú Estufados Simples com Esparguete
	Legumes	Alface e Couve Roxa	Macedónia de Legumes	Tomate e Pepino	Legumes Salteados	Macedónia de Legumes	Alface e Tomate	Couve-Flor
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra
(59191)

Enc.Refeitório: Cristina
Rafael

Coord. Técnica: Alinda

Direção: Fátima

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 SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- Semana de 15 a 21 de dezembro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
P. ALMOÇO		Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga
ALMOÇO	Sopa	Couve Portuguesa	Espinafres	Grelós	Primavera	Creme de Coentros	Creme de Abóbora	Camponesa
	Geral	Bifes de Frango Grelhado c/ Espirais Tricolor	Red Fish no Forno com Arroz de Brócolos	Frango Assado com Batata Frita	Massa de Atum e Cogumelos Gratinada	Lombo de Porco Assado com Batatinhas à Murro e Arroz	Perca Assada com Batata Doce	Bifanas de Cebolada com Arroz de Tomate
	Dieta	Bifes de Frango Grelhado c/ Espirais Tricolor	Red Fish no Forno Simples com Arroz de Brócolos	Frango Assado Simples com Arroz de Cenoura	Massa Simples de Atum e Cogumelos	Lombo de Porco Assado Simples com Batatinhas à Murro e Arroz	Perca Assada Simples com Batata Doce	Carne de Porco Estufada Simples com Arroz de Tomate
	Legumes	Tomate e Pepino	Brócolos e Cenoura Baby	Alface e Couve Roxa	Alface com Cenoura	Grelós Salteados	Lombardo	Alface, Cenoura e Milho
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta de Época	Fruta de Época	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
LANCHE		Café, Leite, Pão, Manteiga	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga
JANTAR	Sopa	Couve Portuguesa	Espinafres	Grelós	Primavera	Creme de Coentros	Creme de Abóbora	Camponesa
	Geral	Maruca Cozida com Batata	Hambúrguer Misto com Cogumelos e Esparguete	Pescada no Forno com Molho de Alho, Azeite e Coentros com Arroz de Espinafres	Jardineira de Vitela	Massinha de Salmão	Bife de Perú Estufado com Esparguete	Abrótea de Coentrada com Batata Ensalsada
	Dieta	Maruca Cozida com Batata (ERPI-Pápas)	Hambúrguer Misto Grelhado com Esparguete	Pescada no Forno Simples com Arroz de Espinafres	Carne de Vaca Estufada Simples com Batata e Cenoura	Massinha de Salmão Simples	Bife de Perú Estufado Simples com Esparguete	Abrótea no Forno Simples com Batata Ensalsada
	Legumes	Feijão Verde	Feijão Verde	Couve Bruxelas	Macedónia	Brócolos	Tomate e Cebola	Couve-Flor
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra
(591910)

Enc.Refeitório: Cristina
Fregues

Coord. Técnica: 

Direção: 

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) Amendoads · (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 SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - Semana de 22 a 28 de dezembro de 2025

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	P. ALMOÇO	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga
ALMOÇO	Sopa	Agrião	Creme de Ervilhas	Juliana	Grão c/ Espinafres	Nabiças	Brócolos	Creme de Courgete
	Geral	Pescadinha de Rabo na Boca com Arroz de Feijão	Rancho	Arroz de Aves	Coxa de Perú com Batatinhas	Solha no Forno com Batata Cozida Doce	Carne de Porco Guisada com Arroz de Lombardo	Massada de Peixe e Delícias do Mar
	Dieta	Pescada no Forno com Arroz de Feijão	Carne Estufada Simples e Macarronete	Arroz de Aves Simples	Coxa de Perú Simples com Arroz Branco	Solha no Forno Simples com Batata Cozida Doce	Carne de Porco Estufada Simples com Arroz de Lombardo	Massada de Peixe Simples
	Legumes	Tomate e Couve Roxa	Lombardo	Brócolos e Cenoura	Alface e Couve Roxa	Feijão Verde	Legumes Salteados	Tomate e Cebola
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	LANCHE	Café, Leite, Pão, Manteiga	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga
JANTAR	Sopa	Agrião	Creme de Ervilhas	Juliana	Grão c/ Espinafres	Nabiças	Brócolos	Creme de Courgete
	Geral	Almondegas de Aves com Puré	Perca no Forno com Arroz de Coentros	Bacalhau com Todos	Xaputa no Forno com Arroz de Coentros	Bife de Frango Grelhado com Esparguete	Red Fish no Forno com Batatinhas Assadas	Entrecosto Estufado com Migas
	Dieta	Almondegas de Aves Simples com Batata	Perca no Forno Simples com Arroz de Coentros	Bacalhau com Todos	Xaputa no Forno Simples com Arroz branco	Bife de Frango Grelhado com Esparguete	Red Fish no Forno Simples com Batatinhas Assadas	Entrecosto Estufado Simples com Arroz Branco
	Legumes	Beringela e Cenoura Assadas	Couve-Flor	Couve Portuguesa	Brócolos	Tomate e Cebola	Couve Portuguesa	Alface e Tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serro
(5919N)

Enc.Refeitório:

Cristina
Homenes

Cood.Técnica:

Luís

Direção:

Fernando

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) Amendins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremço · (14) Moluscos.

EMENTA SAD

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	SÁBADO	DOMINGO
	P. ALMOÇO	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga
ALMOÇO	Sopa	Feijão Verde	Couve Lombarda	Couve Flor	Creme de Legumes	Alho Francês	Creme de Cenoura	Grão
	Geral	Salgados com Arroz Primavera	Massa de Atum com Delícias do Mar, Cogumelos e Azeitonas	Favas à Portuguesa com Arroz	Frango Assado com Batata Ensalsada	Lombo de Porco no Tacho com Esparguete	Bacalhau Cozido com Batata e Legumes	Bifanas de Cebolada com Arroz de Grelhos
	Dieta	Bifes de Frango Grelhado com Arroz Primavera	Red Fish no Forno com Batatas Assadas	Carne de Porco Guisada Simples com Arroz	Frango Assado Simples com Batata Ensalsada	Lombo de Porco Simples com Esparguete	Filetes de Pescada no Forno Simples com Batata à Murro	Bifanas Estufadas Simples com Arroz de Grelhos
	Legumes	Alface e Couve Roxa	Brócolos	Alface, Milho e Cebola	Salada mista	Alface e Cenoura	Lombardo	Tomate e Cebola
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	LANCHE	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga
JANTAR	Sopa	Feijão Verde	Couve Lombarda	Couve Flor	Creme de Legumes	Alho Francês	Creme de Cenoura	Grão
	Geral	Filetes de Tilapia no Forno com Molho de Azeite com Alho com Batatas	Rolo de Carne Mista com Arroz de Cenoura	Maruca em Cama de Espinafres com Broa e Batata	Cubinhos de Perú Estufados com Massa	Abrótea com Molho de Tomate com Arroz Branco	Carne de Vaca Estufada com Massa	Cação de Coentrada com Puré
	Dieta	Filetes de Tilapia no Forno Simples com Batatas	Rolo de Carne Mista Simples com Arroz de Cenoura	Maruca no Forno Simples com Batata	Cubinhos de Perú Estufados Simples com Massa	Abrótea Estufada Simples com Arroz Branco	Carne Estufada Simples com Massa	Cação Estufado Simples com Batata
	Legumes	Cenoura Baby	Tomate e Cebola	Espinafres Salteados	Macedónia	Tomate e Cebola	Alface e Couve Roxa	Couve de Bruxelas
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra
(39191)

Enc.Refeitório: Christian
Pereira

Cood.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) Amendins · (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 SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 05 a 11 de janeiro de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	P. ALMOÇO	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Manteiga
ALMOÇO	Sopa	Couve Portuguesa	Espinafres	Creme de Coentros	Primavera	Grelas	Creme de Abóbora	Camponesa
	Geral	Solha Frita com Arroz de Tomate	Hamburguers Mistos com Esparguete	Bacalhau Cozido com Todos (ovo)	Feijoada à Transmontana com Arroz	Filetes de Pescada à Zé de Pipo com Puré	Pernas de Frango Assadas com Massa	Salmão no Forno com Arroz de Lombardo
	Dieta	Solha no Forno com Arroz de Tomate	Bife de Frango Grelhado com Esparguete	Bacalhau Cozido com Todos (ovo)	Frango Estufado Simples com Arroz	Pescada Estufada Simples com Batata	Pernas de Frango Assadas Simples com Massa	Salmão no Forno Simples com Arroz de Lombardo
	Legumes	Alface, Agrião e Cebola	Salteado de Legumes	Couve Portuguesa	Alface e Cebola	Brócolos	Esparregado	Couve-Flor
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
	LANCHE	Café, Leite, Pão, Manteiga	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga
JANTAR	Sopa	Couve Portuguesa	Espinafres	Creme de Coentros	Primavera	Grelas	Creme de Abóbora	Camponesa
	Geral	Massa à Lavrador	Lulas Estufadas com Cenoura e Batata	Isclas com Arroz	Massada de Salmão e Espinafres Gratinada	Perú Assado com Arroz	Maruca no Forno com Batata Doce	Cubinhos de Perú com Cogumelos com Massa
	Dieta	Carne de Porco Estufada com Macarrão	Perca no Forno com Batata Cozida	Bife de Perú Estufado com Arroz	Massa de Salmão Simples (com Coentros)	Perú Assado Simples com Arroz de Espinafres	Maruca no Forno Simples com Batata Doce	Cubinhos de Perú Simples com Massa
	Legumes	Lombardo	Macedónia	Cebola e Tomate	Alface e Cenoura	Tomate e Cebola	Alface e Cebola	Alface e Pepino
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Ana Serra Enc.Refeitório: Christina Coord.Técnica: Miguel Buitel Direção: Fernando
(5919 N) Pracqoes

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) Tremçoço · (14) Moluscos.