

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- Semana de 26 de janeiro a 01 de fevereiro 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 Abóbora	Espinafres	Agrião	Primavera	Creme de Cenoura c/ Massinhas
	Geral	Bifes de Frango estufado 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 estufado Simples 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	Tomate	Courgette	Alface	Cenoura Baby	Brócolos
	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: Kiana Moreira Enc.Refeitório: Cristina Paçoques Coord.Creche: João Coord. Técnica: Abel Direção: Guine
6363N

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) Amendãos · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rijá · (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 02 a 08 de fevereiro 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	Agrião	Creme de Courgette	Creme de Legumes	Espinafres	Nabiças
	Geral	Arroz de Peixe	Cubinhos de Perú Estufados com Massa	Lombinho de Salmão no Forno Com Batata	Lombinhos de Frango c/ Arroz de Legumes	Massinha de Peixe
	Dieta	Arroz de Peixe Simples	Cubinhos de Perú Estufados Simples com Massa	Lombinho de Salmão Simples no Forno Com Batata	Lombinhos de Frango simples com Arroz de Legumes	Massinha de Peixe Simples
	Legumes	Tomate	Alface	Brócolos	Cenoura Baby	Feijão verde
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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	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	Bercário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiana Mouta Enc.Refeitório: Cristina Cood.Creche: F. B. S. Coord. Técnica: Albino Direção: João
6363N rpeques.

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 09 a 15 de fevereiro 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	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	Picadinho de Carne com Massinhas	Filetes de Peixe c/ Arroz de Brócolos	Jardineira de Perú
	Dieta	Hamburger de Aves Simples com Arroz Primavera	Lombinhos de Pescada no Forno Simples c/ Batatinha	Picadinho de Carne Simples com Massinhas	Filetes de Peixe Simples c/ Arroz de Brócolos	Jardineira de Perú Simples
	Legumes	Alface	Cenoura Baby	Tomate	Salada Mista	Alface e Cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	SOBREMESA	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	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: Kiana Maella Enc.Refeitório: Christina Coord.Creche: Bea Sca Coord. Técnica: Alma Direção: Freia
6363N

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 16 a 22 de fevereiro 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		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	Peixe Cozido c/ Batatas	Almondegas de Aves Estufados com Arroz Branco	Massinhas de Salmão
	Dieta	Filetes de Peixe no Forno Simples com Arroz de Cenoura	Peixe Cozido c/ Batatas	Almondegas de Aves Simples com Arroz Branco	Massinhas de Salmão Simples
	Legumes	Tomate	Cenoura Baby	Alface	Brócolos
	Sobremesa	Fruta da Época	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		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: Kicna Moreira Enc.Refeitório: Cristina Cood.Creche: Luiz Coord. Técnica: Paula Direção: Paula
6363N Yacques

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.