EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1 -Semana de 12 a 18 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	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 Grelos	Lulas Guisadas com Esparguete	Bife de Frango Frito com Migas
	Dieta	Bife de Frango Estufado com Esparguete	Maruca no forno Simples com Batata Cozida	Frango Assado Simples com Arroz Primavera	Bacalhau Cozido com Batata Doce Cozida	Escalopes de Perú Estufados com Arroz de Grelos	Lulas Guisadas Simples com Esparguete	Bife de Frango Estufado 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
CEIA		Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas

*** Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos**

Validado por:

Nutricionista:_____ **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Coord. Técnica:** _____ **Direção:** _____ 05/01/2026

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 ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 19 a 25 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	Alho Francês	Creme de Legumes	Creme de Cenoura	Grão
	Geral	Salmão no Forno com Puré	Ervilhas com Ovos Escalfados	Carapauzinhos Fritos com Açorda	Arroz à Valenciana	Solha no Forno 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	Maruca no Forno Simples com Arroz de Tomate	Bife de Frango Estufado Simples com Arroz Branco	Solha no Forno Simples 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 Estufado 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
CEIA		Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas

*** Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos**

Validado por:

Nutricionista:_____ **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Coord. Técnica:** **Direção:** 05/01/2026

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.