

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- Semana de 26 de janeiro a 01 de fevereiro 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	Creme de Abóbora	Espinafres	Grelós	Primavera	Creme de Coentros	Creme de Abóbora	Camponesa
	Geral	Bifes de Frango estufado 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 c/ Batatinhas a Murro e Arroz	Perca Assada com Batata Doce	Bifanas de Cebolada com Arroz de Tomate
	Dieta	Bifes de Frango estufado simples 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 Arroz	Perca Assada Simples com Batata Doce	Carne de Porco Estufada Simples com Arroz de Tomate
	Legumes/Salada	Tomate, Pepino e Couve roxa	Cenoura e Courgette cozido/Agrião, Cebola e Salsa	Alface, Couve Roxa e Tomate	Alface, Cenoura e Beterraba	Grelós /Espinafres e Cebola	Lombardo/Alface e Tomate	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	Creme de Abóbora	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	Hambúrguer Misto com cogumelos no forno Simples 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/Salada	Feijão verde /Alface, Cebola e Cenoura	Beterraba e Cenoura	Couve Bruxelas, Milho e Abóbora	Macedónia	Brocolos e Abobora /Cenoura Ralada	Salada mista	Couve Flor/Rucula e Cebola
	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:

Kiana Moreira
6363N

Enc.Refeitório:

Custódia
P. Marques

Coord. Técnica:

Alfama

Direção:

Teófilo

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) Amendoados · (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 02 a 08 de fevereiro 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	Juliana	Grão c/ Espinafres	Nabiças	Brócolos e Feijão branco	Creme de Courgette
	Geral	Pescadinha de Rabo na Boca com Arroz de Feijão	Rancho	Salada de Paloco c/ ovo e grão de bico	Arroz de Aves	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 com Macarronete	Salada de Paloco c/ ovo	Arroz de Aves Simples	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 /Alface e Cenoura ralada	Brocolos cozidos e Salsa/Cenoura e Tomate	Couve Flor/Alface e Couve Roxa	Feijão verde /Espinafres e Couve branca	Pepino e Tomate	Salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época	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	Agrião	Creme de Ervilhas	Juliana	Grão c/ Espinafres	Nabiças	Brócolos e Feijão branco	Creme de Courgette
	Geral	Almondegas de Aves com Puré	Perca no Forno com Arroz de Coentros	Carne de Perú Estufada c/ Massa Espiral	Xaputa no Forno com Arroz de Coentros	Bife de Frango estufado 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	Carne de Perú Estufada Simples c/ Massa Espiral	Xaputa no Forno Simples com Arroz branco	Bife de Frango estufado Simples com Esparguete	Red Fish no Forno Simples com Batatinhas Assadas	Entrecosto Estufado Simples com Arroz Branco
	Legumes	Beringela e Cenoura Assadas	Couve Flor/Alface roxa e Pepino	Macedonia /Agrião e Salsa	Lombardo e Brócolos /Beterraba e Cebola	Alface, Cenoura e Coentros	Couve portuguesa / Alface e Cebola	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: Kiana Morais 6363N Enc.Refeitório: Cristina Marques Cood.Técnica: Márcia Paula Direção: Severino

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 SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5 - Semana de 09 a 15 de fevereiro 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	Salmão no Forno c/ 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 estufado Simples com Arroz Primavera	Red Fish no Forno com Batatas Assadas	Carne de Porco Guisada Simples com Arroz	Salmão no Forno Simples c/ Batata Ensalsada	Lombo de Porco Simples com Esparguete	Filetes de Pescada no Forno Simples com Batata a Murro	Bifanas Estufadas Simples com Arroz de Grelhos
	Legumes/Salada	Alface e Couve Roxa	Couve roxa e Pepino	Couve Flor/Alface, Milho e Cebola	Brócolos/Salada mista	Couve roxa /Alface e Cenoura	Lombardo/Tomate e Cebola	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 com Batata	Cubinhos de Perú Estufados com Massa	Abrótea com Molho de Tomate com Arroz Branco	Carne de Vaca Estufada com Massa	Cação de Coentradra com Batata
	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 de Vaca Estufada Simples com Massa	Cação Estufado Simples com Batata
	Legumes/Salada	Cenoura Baby/Beterraba e Coentros	Tomate e Cebola	Feijão verde/Espinafres e Cebola	Macedónia	Agrião e Cebola	Cenoura cozida/Alface e Couve Roxa	Couve-de- Bruxelas/Beterraba e Salsa
	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:

Kimo Mouta
6363 N

Enc.Refeitório:

Cristina
Pereira

Cood.Técnica:

Paula Paula

Direção:

Stavando

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 rijas · (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 16 a 22 de fevereiro 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	Grelós	Creme de Abóbora	Camponesa
	Geral	Solha Frita com Arroz de Tomate	Bifes de Frango estufado com Esparguete	Lulas estufadas com Batata	Feijoada à Transmontana com Arroz	Salmão no forno com batata	Pernas de Frango Assadas com Massa	Filete de pescada no Forno com Arroz de Lombardo
	Dieta	Solha no Forno Simples com Arroz de Tomate	Bifes de Frango estufado Simples com Esparguete	Perca no Forno Simples com Batata	Frango Estufado Simples com Arroz	Salmão no forno simples com batata	Pernas de Frango Assadas Simples com Massa	Filete de pescada no Forno Simples com Arroz de Lombardo
	Legumes/Salada	Alface, Agrião e Cebola	Salteado de Legumes	Macedónia	Lombardo /Alface e Cebola	Brócolos /Couve roxa e Rucula	Esparregado	Tomate e Cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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	Couve Portuguesa	Espinafres	Creme de Coentros	Primavera	Grelós	Creme de Abóbora	Camponesa
	Geral	Massa à Lavrador	Bacalhau cozido com todos (ovo)	Isclas com Arroz	Massada de Salmão e Espinafres Gratinada	Perú Assado com Arroz	Maruca no Forno com Batata Doce	Cubinhos de Frango e Cogumelos com Massa
	Dieta	Carne de Porco Estufada Simples com Macarrão	Bacalhau cozido com todos (ovo)	Bife de Perú Estufado com Arroz	Massa de Salmão Simples com espinafres	Perú Assado Simples com Arroz de Espinafres	Maruca no Forno Simples com Batata Doce	Cubinhos de Frango e Cogumelos Simples com Massa
	Legumes/Salada	Lombardo /Salada mista	Couve portuguesa	Alface roxa e Pepino	Alface e Cenoura	Tomate e Cebola	Feijão verde/Alface e Cebola	Couve flor /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:

Kiana Moreira
6363N

Enc.Refeitório:

Cristina
Harcos

Cood.Técnica:

Henrique

Direção:

Teresa

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.