

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1 -Semana de 23 de fevereiro a 1 de março 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 feijão preto	Creme de funcho	Sopa de acelga	Creme de beringela	Creme de Cenoura
	Geral	Lombinhos de porco estufado com Batata assada	Massada de salmão e espinafres gratinada	Cubinhos de peru desfiado com Arroz branco	Lombinhos de peixe estufada com batata cozida	Lombinhos de porco guisado com massa espiral
	Dieta	Lombinhos de porco estufado simples com Batata assada	Massada de salmão simples	Cubinhos de peru simples com Arroz branco	Lombinhos de peixe simples estufados com batata cozida	Lombinhos de porco guisado simples com massa espiral
	Legumes/Salada	Alface	Brócolos	Tomate	Alface	Feijão Verde
	Sobremesa	Fruta da Época	Aletria	Fruta da Época	Fruta da Época	Sobremesa
Lanche Tarde		Berçário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Berçário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Berçário: Papa Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Berçário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga
Reforço da Tarde		Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiana Moreira 63631N Enc.Refeitório: Helody Coord.Creche: Paiz 16-5-20 Coord. Técnica: Arthur Augusto Direção: Frederico

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) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 02 a 08 de março 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	Camponesa	Feijão verde	Sopa de nabo	Creme de favas	Creme de Legumes
	Geral	Ovos escalfados e cuscus	Lombinhos de salmão estufado com arroz	Picadinho de Carne com batata	Arroz de peixe	Perna de peru no forno desfiado com massa de espirais
	Ligeira	Ovos escalfados simples e cuscus	Lombinhos de salmão simples estufado com arroz	Picadinho de Carne Simples com batata	Arroz de peixe simples	Perna de peru no forno desfiado simples com massa de espirais
	Legumes/Salada	Cenoura	Brocolos	Canonigos cocidos	Alface roxa	Curgete
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche Tarde	Berçário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Berçário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Berçário: Papa Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Berçário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga
	Reforço da Tarde	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: [Assinatura] Enc.Refeitório: [Assinatura] Coord.Creche: [Assinatura] Coord. Técnica: [Assinatura] Direção: [Assinatura]

6363N

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.