

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1 -Semana de 23 de fevereiro a 1 de março 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	Sopa de feijão preto	Creme de funcho	Sopa de acelga	Creme de beringela	Sopa de grelos	Creme de aipo	Creme de abobora
	Geral	Bifanas de Cebolada com salsa picada com Batata assada	Massada de salmão e espinafres gratinada	Perna de peru assado com Arroz de tomate	Maruca estufada com macarrao	Rojões de porco guisado com massa espiral	Perca estufada com batata assada	Lombo de porco no tacho com arroz de curgete
	Dieta	Bifanas de Cebolada simples com salsa picada com Batata assada	Massada de salmão simples	Perna de peru assado simples com Arroz branco	Maruca estufada simples com macarrao	Rojões de porco guisado simples com massa espiral	Perca estufada simples com batata assada	Lombo de porco no tacho simples com arroz de curgete
	Legumes/Salada	Alface, rabanete, grelos	Canonigos, cenoura, beterraba	Canonigos, cenoura, beterraba	Rúcula, couve portuguesa, agrião	Acelga, cebola, couve-lombarda	Canonigos, tomate, beterraba	Curgete, couve de bruxelas, grelos
	Sobremesa	Fruta da Época	Aletria	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	Creme de lombardo	Sopa de feijão verde	Sopa de brocolos	Sopa de espinafres	Sopa de feijão	Sopa de nabiça	caldo verde
	Geral	Pota estufada c/ nata e arroz branco	Carne de vaca guisada com Feijão frade	Red fish no forno com molho de coentros e batata assada	Bifes de Frango estufado c/ Arroz de Cenoura	Salada de Atum e feijão frade	perna de frango assado com Arroz branco	Empadão de atum
	dieta	Perca estufada simples com arroz branco	Carne de vaca guisada com batata doce	Red fish no forno simples com coentros e batata assada	Bifes de Frango estufado Simples c/ Arroz de Cenoura	Salada de atum simples com batata doce	perna de frango assado simples com Arroz branco	Empadão de atum simples
	Legumes/Salada	Couve roxa, cebola, tomate	pepino, agrião	pepino, agrião, funcho	Pepino, alface, aipo	Alface, rabanete, grelos	Agrião, tomate, rabanete	Rúcula, tomate, pimento
	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:

[Assinatura]
6362N

Enc.Refeitório:

[Assinatura]

Coord. Técnica:

[Assinatura]

Direção:

[Assinatura]

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 ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 02 a 08 de março 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	Camponesa	Feijão verde	Sopa de nabo	Creme de favas	Juliana	Sopa de couve lombardo	Sopa de acelga
	Geral	Ovos com molho de tomate e cuscus	Abrótea no Forno com Molho de Limão e arroz	Vitela guisada Marengoense com batata	Maruca gratinada com quinoa	Perna de peru no forno com Polenta	Abrótea no Forno com arroz	Jardineira de frango com ervilhas e batata doce
	Ligeira	Ovos escalfados simples e cuscus	Abrótea no Forno simples com arroz	Vitela guisada simples com batata	Maruca no forno simples com quinoa	Perna de peru no forno simples com Polenta	Abrótea no Forno simples com arroz	Jardineira de frango simples com batata doce
	Legumes/Salada	Milho, agrião, brócolos	Grelas, alface, pimento	Pepino, tomate, cenoura	Rabanetes, curgete, alho francês	Alface, Tomate, Pimento	Rúcula, pepino, beterraba	Couve, espinafre, tomate
	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	Sopa de lentilha	Creme de espinafres	Sopa de grelos	Creme de brócolos	sopa de tomate	Sopa de feijão	Sopa de feijão verde
	Geral	Carapau no forno desfiado com migas	Perna de porco estufada e massa espirais	Perca cozida com arroz de coentros	Bifinho de porco estufado com molho de salsa com arroz	Solha estufada com batata assada	Hamburgues mistos com cogumelos e esparguete	Perca assada com arroz de cenoura
	Ligeira	Carapau no forno desfiado simples com migas	Perna de porco estufada simples e massa espirais	Perca cozida simples com arroz de coentros	Bifinho de porco estufado simples com salsa e arroz	Solha estufada simples com batata assada	Bifes de porco simples c/ cogumelos e esparguete	Perca assada simples com arroz de cenoura
	Legumes/Salada	Couve, cenoura, alho francês	Curgete, couve de Bruxelas, grelos	Alface, pepino, pimento	Espinafre, cenoura, pepino	Couve roxa, cebola, tomate	Couve de bruxelas, nabo, agrião	Grelas, alface, pimento
	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:

Coord. 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.