

# EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

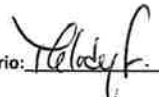
Ementa 1 -Semana de 23 de fevereiro a 1 de março de 2026

|               |                       | SEGUNDA                                                        | TERÇA                                        | QUARTA                                                  | QUINTA                                               | SEXTA                                             | SÁBADO                                          | DOMINGO                                              |
|---------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|               | <b>P. ALMOÇO</b>      | 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                           |
| <b>ALMOÇO</b> | <b>Sopa</b>           | Sopa de feijão preto                                           | Creme de funcho                              | Sopa de acelga                                          | Creme de beringela                                   | Sopa de grelos                                    | Creme de aipo                                   | Creme de abobora                                     |
|               | <b>Geral</b>          | 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         |
|               | <b>Dieta</b>          | 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 |
|               | <b>Legumes/Salada</b> | 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                   |
|               | <b>Sobremesa</b>      | Fruta da Época                                                 | Aletria                                      | Fruta da Época                                          | Fruta da Época                                       | Fruta da Época                                    | Fruta da Época                                  | Fruta da Época                                       |
|               | <b>LANCHE</b>         | 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                           |
| <b>JANTAR</b> | <b>Sopa</b>           | Creme de lombardo                                              | Sopa de feijão verde                         | Sopa de brocolos                                        | Sopa de espinafres                                   | Sopa de feijão                                    | Sopa de nabiça                                  | caldo verde                                          |
|               | <b>Geral</b>          | 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                                      |
|               | <b>Dieta</b>          | 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                              |
|               | <b>Legumes/Salada</b> | Couve roxa, cebola, tomate                                     | pepino, agrião                               | pepino, agrião, funcho                                  | Pepino, alface, aipo                                 | Alface, rabanete, grelos                          | Agrião, tomate, rabanete                        | Rúcula, tomate, pimento                              |
|               | <b>Sobremesa</b>      | 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:

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.

# EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 02 a 08 de março de 2026

|               |                       | SEGUNDA                                     | TERÇA                                            | QUARTA                                     | QUINTA                                                 | SEXTA                                      | SÁBADO                                           | DOMINGO                                         |
|---------------|-----------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|               | <b>P. ALMOÇO</b>      | 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                      |
| <b>ALMOÇO</b> | <b>Sopa</b>           | Camponesa                                   | Feijão verde                                     | Sopa de nabo                               | Creme de favas                                         | Juliana                                    | Sopa de couve lombardo                           | Sopa de acelga                                  |
|               | <b>Geral</b>          | 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 |
|               | <b>Ligeira</b>        | 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    |
|               | <b>Legumes/Salada</b> | Milho, agrião, brócolos                     | Grelas, alface, pimento                          | Pepino, tomate, cenoura                    | Rabanetes, curgete, alho francês                       | Alface, Tomate, Pimento                    | Rúcula, pepino, beterraba                        | Couve, espinafre, tomate                        |
|               | <b>Sobremesa</b>      | Fruta da Época                              | Fruta da Época                                   | Fruta da Época                             | Fruta da Época                                         | Fruta da Época                             | Fruta da Época                                   | Fruta da Época                                  |
|               | <b>LANCHE</b>         | 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                      |
| <b>JANTAR</b> | <b>Sopa</b>           | Sopa de lentilha                            | Creme de espinafres                              | Sopa de grelos                             | Creme de brocolos                                      | sopa de tomate                             | Sopa de feijão                                   | Sopa de feijão verde                            |
|               | <b>Geral</b>          | 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               |
|               | <b>Ligeira</b>        | 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       |
|               | <b>Legumes/Salada</b> | 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                         |
|               | <b>Sobremesa</b>      | 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:

*6363W*

Enc.Refeitório:

*Helodyf*

Coord. Técnica:

*Helodyf*

Direção:

*Helodyf*

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.