

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 06 de abril a 12 de abril 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	Quinoa	Feijão verde	Acelga	Espinafres	Grelos
	Geral	Red fish assado c/ ervas provençe e arroz	Tortilha á ARIFA no forno (s/chouriço)	Lasanha de atum	Caril de frango c/ quinoa e grão de bico	Massada de peixe (Cotovelinhos, Filete de pangasius)
	Ligeira	Red fish assado simples c/ arroz	Porco grelhado simples c/ batata assada	Lasanha de atum simples (s/ bechamel, s/ queijo)	Bifes de frango grelhado simples c/ quinoa	Massada de peixe simples
	Legumes/Salada	Tomate	Alface	Couve roxa cozida	Cenoura	Brocolos
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de 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: Kiara Moreira Enc.Refeitório: Cristina Cood.Creche: Isabel Cood. Técnica: Adriana Direção: Ana Filipa
6363W

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 CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 13 a 19 de abril 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	Lentilhas	Creme de grelos	Feijão verde	Macedonia	Juliana
	Geral	Bifes de peru grelhado c/ arroz de coentros	Tintureira assadas c/ quinoa	Carne à lavrador (porco, feijão, couve lombardo e massa)	Filetes de alabote panados c/ pure (batata e azeite)	Entrecosto assado c/ massa espiral
	Ligeira	Bifes de peru grelhado simples c/ arroz de coentros	Tintureira assadas simples c/ quinoa	Carne à lavrador Simples (porco, aipo, curgete, cenoura, massa)	Filetes de alabote no forno simples c/ pure (batata e azeite)	Entrecosto assado simples c/ massa espiral
	Legumes/Salada	Curgete	Couve flor	Tomate	Brocolos	Cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche Tarde		Berçário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Berçário e sala 1 ano: Iogurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Berçário: Papa Salas 1 e 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Berçário: Iogurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: Iogurte 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: Kiaa Mouton Enc.Refeitório: Cristina Paçoques Cood.Creche: Christina Coord. Técnica: Albino Direção: Henrique

6363N

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.