

## EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- Semana de 20 a 26 de abril de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Reforço da Manhã</b>		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
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	Brocolos	Espinafres	Legumes	Ervilhas
	<b>Geral</b>	Medalhões de pescada estufados c/ molho de aipo c/ arroz de cenoura	Bife de Frango grelhado c/ Polenta	Lombinhos de salmão de coentrada c/ arroz branco	Cozido de lombo de porco c/ favas	Caldeirada de peixe
	<b>Ligeira</b>	Medalhões de pescada estufada simples c/ arroz de cenoura	Bife de Frango grelhado simples c/ Polenta	Lombinhos de salmão c/ salsa e coentros assados e arroz branco	Cozido de lombo de porco simples c/ batata	Filete pangasius assados simples c/ batata cozida
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface	Tomate	Couve roxa	Cenoura	Brocolos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época	Fruta de Época	Fruta da Época	Fruta de Época	Sobremesa
<b>Lanche Tarde</b>		<b>Berçário:</b> iogurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário e sala 1 ano:</b> iogurte Natural c/ Papa de Fruta <b>Sala 2 anos:</b> iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	<b>Berçário:</b> Papa <b>Salas 1 e 2 anos:</b> iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	<b>Berçário:</b> iogurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> iogurte de Aroma + Pão com Manteiga
<b>Reforço da Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiana Mouta Enc. Refeitório: Cristina Marques Cood. Creche: Dileta Cood. Técnica: Albino Direção: Amélia Faria-Ferreira  
6369W

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 4 - Semana de 27 de abril a 3 de maio de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Reforço da Manhã</b>		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	
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	Feijão frade	Grelas	Canja de galinha	Brocolos	FERIADO
	<b>Geral</b>	Strogonoff de frango e cogumelos c/ arroz	Grão-de-bico e meia desfeita de bacalhau	Frango assado c/ arroz de lentilha	Pescada gratinada c/ batata e natas	
	<b>Ligeira</b>	Bifes de porco grelhado c/molho de cenoura e cogumelos e arroz	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida	Frango assado c/ arroz	Pescada assada c/ batata cozida	
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate	Alface	Brócolos	Cenoura Baby	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	
<b>Lanche Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Iogurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário e sala 1 ano:</b> Iogurte Natural c/ Papa de Fruta <b>Sala 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	<b>Berçário:</b> Papa <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	
<b>Reforço da Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kicene Brito

6363N

Enc. Refeitório:

Cristina

Cood. Creche:

B. S. S.

Coord. Técnica:

Abelha

Direção:

João

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 5- Semana de 04 a 10 de maio de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Reforço da Manhã</b>		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
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	Grão	Couve Coração	Legumes	Couve roxa	Beterraba
	<b>Geral</b>	Lombo de peixe no forno c/ Arroz de tomate	Frango assado c/ Polenta	Salmão gratinado c/ batata, espinafres e natas	Perna de Perú guisada c/ Quinoa	Lombinhos de salmão estufados c/ massa espiral
	<b>Ligeira</b>	Lombo de peixe simples no forno c/ Arroz de tomate	Frango assado c/ Polenta	Salmão grelhado simples c/ batatas cozidas e ervas aromáticas	Perna de Perú guisada simples c/ Quinoa	Lombinhos de salmão estufados simples c/ massa espiral
	<b>Legumes/Salada</b>	Curgete	Alface	Tomate	Brocolos	Cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de Época	Fruta de Época	Sobremesa
<b>Lanche Tarde</b>		<b>Berçário:</b> logurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário e sala 1 ano:</b> logurte Natural c/ Papa de Fruta <b>Sala 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	<b>Berçário:</b> Papa <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	<b>Berçário:</b> logurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga
<b>Reforço da Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiara Morais Enc. Refeitório: Cristina Coord. Creche: Barbara Coord. Técnica: Maria Direção: Jaime  
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) Tremçoço · (14) Moluscos.

## EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 11 a 17 de maio de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Reforço da Manhã</b>		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	<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	Creme de Lombardo	Creme de brócolos	Creme de favas	Legumes
	<b>Geral</b>	Entrecosto estufado c/ macarrão e grão de bico	Lombinhos de pescada no Forno c/ molho de aipo e ervas provence e batata assada	Bifes de frango grelhado c/ massa tricolor	lombinhos de salmão no forno c/ batata assada	Peru estufado c/ cuscus
	<b>Ligeira</b>	Entrecosto estufado simples c/ macarrão e grão de bico	Lombinhos de pescada no Forno simples c/molho de aipo e batata assada	Bifes de frango grelhado simples c/ massa tricolor	lombinhos de salmão no forno c/ batata assada	Peru estufado simples c/ cuscus
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate	Alface	Couve roxa cozida	Cenoura	Brocolos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de Época	Fruta da Época
<b>Lanche Tarde</b>		<b>Berçário:</b> logurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário e sala 1 ano:</b> logurte Natural c/ Papa de Fruta <b>Sala 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	<b>Berçário:</b> Papa <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	<b>Berçário:</b> logurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga
<b>Reforço da Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Maria Horta Enc.Refeitório: Cristina Cood.Creche: Rita Coord. Técnica: Paula Direção: Freia  
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.