

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 06 de abril a 12 de abril 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	Quinoa	Feijão verde	Acelga	Espinafres	Grelos	Macedonia	Abobora
	Geral	Red fish assado c/ ervas provenç e arroz	Tortilha á ARIFA no forno (batata, ovos, legumes, fiambre, chouriço)	Lasanha de atum (bechamel, queijo, macedonia)	Caril de frango c/ quinoa e grão de bico	Massada de peixe (Cotovelinhos, Filete de pangasius)	Carne de porco no tacho c/ polenta	Empadão de pescada (Batata, pescada, queijo, espinafres)
	Ligeira	Red fish assado simples c/ ervas provenç e 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	Carne de porco no tacho simples c/ polenta	Empadão de pescada simples s/ queijo s/ espinafres
	Legumes/Salada	Couve roxa cozida, cenoura, tomate	Beterraba ralada, cebola, cenoura	Cebola, Pimentos, Alface	Alface, tomate, oregaões	Curgete, feijão verde, oregaões	Grelos salteados	Nabo cozido, cenoura, alface
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de 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 ou Mermelada	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Mermelada	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Mermelada	
JANTAR	Sopa	Lombarde	Feijão preto	Brocolos	Nabo	Grão	Nabiça	Couve galega
	Geral	Bolonhesa c/ esparguete	Solha assada c/ arroz de cenoura	Carne de porco Guizada c/ batata cozida	Tintureira estufada c/ arroz de tomate	Peru assado no forno c/ batata assada	Abrotea no forno c/ arroz de coentros	Frango guisado com esparguete
	Ligeira	Bifes de frango grelhado c/ molho de abobora e esparguete	Solha assada simples c/ arroz de cenoura	Carne de porco Guizada simples c/ batata cozida	Tintureira estufada simples c/ arroz	Peru assado no forno simples c/ batata assada	Abrotea no forno simples c/ arroz de coentros	Frango guisado simples com esparguete
	Legumes/Salada	Tomate, Pepino, Cebola	Brocolos, tomate, pepino	Couve bruxelas, tomate, cenoura	Milho, alface, tomate	Cebola, tomate, brócolos	Tomate, cenoura, alface	Alface, pepino, beterraba cozida
	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: Kiana Moreira Enc.Refeitório: Cristina Paçoques Coord. Técnica: Adriana Lúcia Direção: Luís Amador
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) Alpo · (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 13 a 19 de abril 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	Lentilhas	Creme de grelos	Feijão verde	Macedonia	Juliana	Feijão	Espinafre
	Geral	Bifanas cebolada c/ arroz de coentros	Sardinhas grelhadas c/ batata cozida e ervas provençaise - UCCI: Carapaus grelhado c/ batata cozida e ervas provençaise	Carne à lavrador (porco, feijão, couve lombardo e massa)	Filetes de alabote panados c/ pure (batata e azeite)	Entrecosto assado c/ migas e arroz	Abrótea no Forno c/ quinoa	Lombo de Porco no Tacho com Massa Salteada
	Ligeira	Bifes de porco simples grelhado c/ arroz de coentros	Carapaus grelhados c/ batata cozida e ervas provençaise	Carne à lavrador Simples (porco, aipo, curgete, cenoura, massa)	Filetes de alabote no forno simples c/ pure (batata e azeite)	Entrecosto assado simples c/ arroz	Abrótea no Forno simples c/quinoa	Lombo de Porco no Tacho Simples com Massa Salteada
	Legumes/Salada	Cenoura, tomate, brócolos	Pimentos assados, tomate, alface	Alface, couve portuguesa cozida, cenoura	Tomate, cenoura, feijão verde	Alface, Tomate, Pimento	Beterraba, pepino, cebola	Tomate, oregãos, feijão verde
	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	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Mermelada	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Mermelada	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Mermelada	
JANTAR	Sopa	Nabiça	Espinafres	Abobora	Brocolos	Beterraba	Abobora	Macedonia
	Geral	Solha no Forno c/ molho de legumes e batata assada	Peru assado c/ polenta	Arroz de tamboril (Caudas de tamboril)	Frango grelhado molho de legumes e esparguete	Carapau grelhado c/ batata assada	Jardineira de Frango c/ arroz	Filetes de Peixe no Forno c/ batata cozida
	Ligeira	Solha no Forno simples c/ batata assada	Peru assado simples c/ polenta	Arroz de tamboril (Caudas de tamboril)	Frango grelhado simples c/ molho cenoura e esparguete	Carapau grelhado simples c/ batata assada	Frango Estufado Simples c/ arroz	Filetes de Peixe no Forno Simples c/ batata cozida
	Legumes/Salada	Couve cozida, cenoura, oregãos	Alface, pepino, cenoura	Cebola, alface, cenoura	Espinafre cozido, cenoura, pepino	Couve roxa cozida, cebola, tomate	Alface, tomate, cenoura	Beterraba cozida, cebola, alface
	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: Kiana Motta Enc.Refeitório: Cristina Paques Coord. Técnica: Paula Direção: Fernando
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.