

## EMENTA SAD

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	
<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>	Quinoa	Feijão verde	Acelga	Espinafres	Grelós	Macedonia	Abobora
	<b>Geral</b>	Red fish assado c/ ervas provence 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)
	<b>Ligeira</b>	Red fish assado simples c/ ervas provence 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
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve roxa cozida, cenoura, tomate	Beterraba ralada, cebola, cenoura	Cebola, Pimentos, Alface	Alface, tomate, oregãos	Curgete, feijão verde, oregãos	Grelós salteados	Nabo cozido, cenoura, alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de 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 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	
<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b>	Lombardo	Feijão preto	Brocolos	Nabo	Grão	Nabiça	Couve galega
	<b>Geral</b>	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
	<b>Ligeira</b>	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
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, Pepino, Cebola	Brocolos, tomate, pepino	Couve bruxelas, tomate, cenoura	Milho, alface, tomate	Cebola, tomate, brócolos	Tomate, cenoura, alface	Alface, pepino, beterraba cozida
	<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: Kátia Moura Enc. Refeitório: Cristina Coord. Técnica: Abelha Direção: Fernando  
6363N mpresques.

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 SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- Semana de 13 a 19 de abril 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>	Lentilhas	Creme de grelos	Feijão verde	Macedonia	Juliana	Feijão	Espinafre
	<b>Geral</b>	Bifanas cebolada c/ arroz de coentros	Sardinhas grelhadas c/ batata cozida e ervas provençe - UCCI: Carapaus grelhado c/ batata cozida e ervas provençe	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
	<b>Ligeira</b>	Bifes de porco simples grelhado c/ arroz de coentros	Carapaus grelhados c/ batata cozida e ervas provençe	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
	<b>Legumes/Salada</b>	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
	<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	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	
<b>JANTAR</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça	Espinafres	Abobora	Brocolos	Beterraba	Abobora	Macedonia
	<b>Geral</b>	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
	<b>Ligeira</b>	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
	<b>Legumes/Salada</b>	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
	<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: Kiana Noth Enc. Refeitório: Cristina Coord. Técnica: Maria Luísa Direção: Fernando  
6363N Amora

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.