

**EMENTA SAD**

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- Semana de 20 a 26 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>	Legumes	Brocolios	Espinafres	Legumes	Ervilhas	Grelos	Alho frances
	<b>Geral</b>	Medalhões de pescada estufada c/ arroz de cenoura	Bife de Frango grelhado c/ Polenta	Wrap de atum/ UCCI: Salada de feijão frade e atum (cebola, tomate)	Favas c/ entrecosto e chouriço	Caldeirada de peixe	Bolonhesa de carne mista c/ esparguete	Potas estufadas cremosa c/ quinoa
	<b>Ligeira</b>	Medalhões de pescada estufada simples c/ arroz de cenoura	Bife de Frango grelhado simples c/ Polenta	Salada de cuscus e atum	Entrecosto guisado simples c/ batata	Filete pangasius assados simples c/ batata cozida	Bifes de porco c/ molho de legumes e esparguete	Filete de alabote assado simples c/ quinoa
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	Couve roxa, alface, tomate	Tomate, alface, oregãos	Salteado de couve lombardo	Pimentos, alface, tomate	Cebola, alface, cenoura	Alface, cenoura, tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época	Fruta de Época	Fruta da Época	Fruta de Época	Sobremesa	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>	Macedonia	Oregãos	Feijão verde	Lombardo	Coentros	Grão de bico	Batata
	<b>Geral</b>	Perna de porco guisada c/ migas e arroz	Abrótea de coentrada c/ arroz branco	Carne de porco guisada c/ massa espiral	Solha assada c/ arroz de tomate	Bifes de frango grelhado c/ polenta	Red fish assado c/ molho de beterraba e batata assada	Ovos escalfados c/ ervilhas
	<b>Ligeira</b>	Perna de porco guisada simples c/ migas e arroz	Abrótea c/ salsa e coentros assados e arroz branco	Carne de porco guisada simples c/ massa espiral	Solha assada simples c/ arroz branco	Bifes de frango grelhado simples c/ polenta	Red fish assado simples c/ molho de aipo e batata assada	Bifes de frango grelhados c/ molho de abobora e ervas provence e massa espiral
	<b>Legumes/Salada</b>	Grelos salteados	Alface, brocolios, alface roxa	Repolho cozido, tomate, cenoura	Alface, tomate, cenoura	Couve-flor, alface, cenoura	Espinafres cozidos, tomate, cebola	Alface, beterraba cozida, 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

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kézia Morais Enc.Refeitório: Cristina Freguesia Coord. Técnica: Paula Silva Direção: Luís Mendes  
6303N

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 4 - Semana de 27 de abril a 3 de maio 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>	Feijão frade	Grelos	Canja de galinha	Brocolos	Repolho	Espinafres	Macedonia
	<b>Geral</b>	Strogonoff de frango e cogumelos c/ arroz	Massada de maruca	Frango assado c/ arroz de lentilha	Xaputa frita c/ pure	Bifes de frango grelhados c/ molho de legumes e cuscus	Tintureira no forno c/ arroz de tomate	Isclas de cebolada c/ batata cozida
	<b>Ligeira</b>	Bifes de frango grelhado c/molho de cenoura e cogumelos e arroz	Massada de maruca simples	Frango assado c/ arroz	Xaputa no Forno simples c/ pure	Bifes de frango grelhados c/ molho de aipo simples c/ cuscus	Tintureira no forno simples c/ arroz de cenoura	Frango estufado simples c/ batata cozida
	<b>Legumes/Salada</b>	Alface, tomate, pimentos	Cebola, alface roxa, tomate	Tomate, beterraba ralada, alface	Alface roxa, couve roxa cozida, tomate	Cebola, tomates, alface	Couve roxa cozida, alface, cenoura	Alface, tomate, cenoura
	<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>	Nabo	Feijão verde	Espinafres	Feijão verde	Brocolos	Legumes	Couve Lombardo
	<b>Geral</b>	Grão-de-bico e meia desfeita de bacalhau	Pernil de Porco assado c/ molho de legumes e polenta	Arroz de peixe	Perna de Porco assada c/ molho de abobora e massa espiral	Abrotea assada c/ batata assada	Carne de vaca guisada com massa espiral	Solha assada c/ arroz
	<b>Ligeira</b>	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida	Pernil de Porco assado simples c/ molho de abobora e polenta	Arroz de peixe simples	Perna de Porco assada simples c/ molho de abobora e massa espiral	Abrotea assada simples c/ batata assada	Carne de vaca guisada simples com massa espiral	Solha assada simples c/ arroz
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve portuguesa cozida	Alface, cenoura, tomate	Grelos salteados	Alface, cenoura, cebola	Couve bruxelas, tomates, alface	Macedonia	Cebola, tomate, beterraba
	<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 Mulla  
636-3N

Enc.Refeitório: Cristina  
Mazeias

Cood.Técnica: Paula Lancel

Direção: Fernando

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) Tremeço · (14) Moluscos.

## EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5- Semana de 04 a 10 de maio 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>	Grão c/ espinafres	Couve Coração	Legumes	Couve roxa	Beterraba	Espinafres	Feijão preto
	<b>Geral</b>	Perca no forno c/ Arroz de coentros	Frango assado c/ Polenta	Salmão gratinado c/ batata, espinafres e natas	Alheira assada c/ arroz de grelos e feijão	Sardinhas grelhadas c/ batata e ervas provence UCCI: Carapau grelhado c/ batata e	Febras de porco assadas à portuguesa (batatinha, grelos, salsa)	Açorda de mariscos (ovos)
	<b>Ligeira</b>	Perca no forno simples c/ Arroz de coentros	Frango assado c/ Polenta	Salmão grelhado simples c/ batatas cozidas e ervas aromáticas	Bifes de porco grelhados c/ arroz de cenoura	Carapau grelhado c/ batata e ervas provence	Febras de porco assadas simples c/ batatinha assada	Solha assado simples c/ migas (sem ovos)
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, cebola, alface	Alface, cenoura, beterraba	Alface, espinafres cozidos, tomate	Tomate, alface, cebola	Pimentos, cebola, couve roxa cozida	Alface, tomate, beterraba	Legumes salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de Época	Fruta de Época	Sobremesa	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>	Legumes	Macedónia	Ervilhas	Macedonia	Coentros	Grelos	Macedonia
	<b>Geral</b>	Hamburguer misto guisado com massa espiral	Abrotea assada c/ legumes e arroz	Lasanha de carne mista e macedonia	Red fish assado c/ arroz	Frango guisado c/ esparguete	Filetes de alabote assados c/ arroz de brócolos	Jardineira de peru c/ batata, feijão verde, cenoura e ervilhas
	<b>Ligeira</b>	Entrecosto simples c/ massa espiral	Abrotea assada simples c/ legumes e arroz	Bife de frango grelhado c/ esparguete	Red fish assado c/ arroz	Frango guisado (aipo, curgete, cenoura) c/ esparguete	Filetes de alabote cozidos simples c/ arroz	Peru guisado simples c/ batata e macedónia
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve roxa cozida, cebola, tomate	tomate, cenoura ralada, alface	Cebola, alface, tomate	Alface, couve flor cozido, cenoura	Cenoura, alface, Repolho cozido	Couve branca cozida, cebola, cenoura	tomate, pimento, 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:

*Kicira Malta*  
63631

Enc.Refeitório:

*Amélia Marques*

Coord. Técnica:

*Shubale*

Direção:

*Fernando*

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 6 - Semana de 11 a 17 de maio 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>	Espinafres	Lombardo	Brocolos	Favas	Legumes	Macedónia	Feijão verde
	<b>Geral</b>	Rancho à Portuguesa (entrecosto, chouriço, macarrão, grão de bico)	Solha no Forno c/molho de aipo e batata cozida	Bifes de frango grelhado c/ massa tricolor	Lulas à algarvia e batata frita (lula puntilha)	Peru estufado c/ cuscus	Perca assada c/ arroz de alho frances	Entrecosto c/ Pure
	<b>Ligeira</b>	Entrecosto estufado simples c/ macarrão	Solha no Forno Simples c/molho de cenoura e batata cozida	Bifes de frango grelhado simples c/ massa tricolor	filete de pescada no forno simples c/ batata assada	Peru estufado simples c/ cuscus	Perca assda simples c/ arroz de alho frances	Febras de porco grelhado simples c/ pure
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate, alface, cenoura	Pimentos, cebola, tomate	Pepino, tomate, alface	Cenoura, tomate, alface	Legumes salteados	Beterraba cozida, alface, tomate	Alface, pimentos, cebola
	<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	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>	Feijão verde	Macedónia	Feijão verde	Macedonia	Couve branca	Lombardo c/ feijão manteiga	Grelos
	<b>Geral</b>	Xaputa no forno c/ arroz ce tomate	Pernil de porco assado c/ Polenta	Arroz de atum (macedonia,tomate,pimentos )	Rojões de porco guisado c/ massa espiral	Cação de coentrada c/ batata assada	Esparguete à Bolonhesa	Xerem de peixe (polenta, filete de pescada, coentros,caldo de peixe)
	<b>Ligeira</b>	Cavala grelhada simples c/ arroz	Pernil de porco simples c/ Polenta	Arroz de atum (cenoura e feijão verde)	Rojões de porco guisado simples c/ massa espiral	Cação estufado simples c/ batata assada	Bife de peru grelhado c/molho de abobora simples e esparguete	Xerem de peixe (polenta, filete de pescada, coentros,caldo de peixe)
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve branca cozida, cenoura, cebola	Legumes salteados	Alface, pepino, tomate	Espinafre cozido,cebola, alface	Cebola, alface, tomate	Couve de bruxelas, tomate,cenoura	Legumes salteados
	<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:

*Kicena Moura*  
6363N

Enc.Refeitório:

*Cristina*  
H. Marques.

Coord. Técnica:

*Alma Lusa*

Direção:

*Fernando*

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.