

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 18 a 24 de maio 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	Legumes	Acelga	Espinafres	Grelós
	Geral	Tintureira estufada c/ arroz	Bowl mexicano	Red fish assado c/ batata cozida e ervas provençe	Caril de frango c/ quinoa	Bacalhau à Gomes Sá
	Ligeira	Tintureira estufada simples c/ arroz	Bifes de porco grelhado c/ molho de abobora e esparguete	Red fish assado simples c/ batata cozida e ervas provençe	Bifes de frango grelhado simples c/ quinoa	Bacalhau à Gomes Sá simples
	Legumes/Salada	Tomate	beterraba cozida	Couve roxa cozida	Cenoura	Brocolos
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de 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: Kiana Mouta Enc. Refeitório: Ma Cood. Creche: Bob Coord. Técnica: Albino Direção: Freire
63630

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 CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2- 25 a 31 de maio 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 gelos	Feijão verde	Macedonia	Juliana
	Geral	Bifes de peru grelhado c/ arroz de coentros	Tintureira estufada c/ batata cozida	Peru assado c/ cuscus	Arroz de tamboril	Carne de porco estufada c/ batata assada
	Ligeira	Bifes de peru grelhado simples c/ arroz de coentros	Tintureira estufada simples c/ batata cozida	Peru assado simples c/ cuscus	Arroz de tamboril simples	Carne de porco estufada c/ batata assada
	Legumes/Salada	Curgete	Couve flor	Tomate	Brocolos	Cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Puddin
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: Kiana Matta Enc. Refeitório: _____

Coord. Creche: [Assinatura]

Coord. Técnica: [Assinatura]

Direção: [Assinatura]

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.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- 1 a 7 de junho 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	Legumes	Brocolos	Espinafres		Ervilhas
	Geral	Massada de peixe	Bife de Frango grelhado c/ batata assada	Medalhões de pescada estufados c/ molho de aipo e massa espiral		Bacalhau á bras
	Ligeira	Massada de peixe simples	Bife de Frango grelhado simples c/ batata assada	Medalhões de pescada estufada simples c/ massa espiral		Filete pangasius assados simples c/ batata cozida
	Legumes/Salada	Alface	Tomate	Couve roxa		Brocolos
	Sobremesa	Fruta de Época	Fruta de Época	Fruta da Época		Fruta da epoca
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: 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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiana Moura Enc. Refeitório:

Cood. Creche: B. B. S.

Coord. Técnica: Alma L. C.

Direção: J. F. S.

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.