

## EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 18 a 24 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>	Quinoa	Legumes	Acelga	Espinafres	Grelos	Macedonia	Beterraba
	<b>Geral</b>	Tintureira estufada c/ arroz	Burrito Mexicano(feijão vermelho, carne moída, queijo) Ucci: Bifes de porco c/ esparguete	Red fish assado c/ batata cozida e ervas provenç	Caril de frango c/ grão de bico	Bacalhau à Gomes Sá	Carne de porco no tacho c/ cuscus e coentros	Empadão de pescada
	<b>Ligeira</b>	Tintureira estufada simples c/ arroz	Bifes de porco grelhado c/ molho de abobora e esparguete	Red fish assado simples c/ batata cozida e ervas provenç	Bifes de frango grelhado simples c/ quinoa	Bacalhau à Gomes Sá simples	bifes de porco grelhado simples c/ cuscus e coentros	Empadão de pescada simples
	<b>Legumes/Salada</b>	Aspargos, cenoura, tomate	Beterraba ralada, cebola, cenoura	Aspargos, Pimentos, Alface	Alface, tomate, cebola	Alface, tomate, oregaões	Grelos salteados	Pimentos, 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 verde	Brocolos	Macedonia	Grão	Nabiça	Couve galega
	<b>Geral</b>	Frango guisado c/ batata assada	Solha assada c/ arroz de cenoura	Carne de porco Guizada c/ polenta	Massada de peixe	Perna de peru assado no forno c/ arroz de coentros	Lasanha de atum simples	Frango estufado
	<b>Ligeira</b>	frango guisado simples c/ batata assada	Solha assada simples c/ arroz de cenoura	Carne de porco Guizada simples c/ polenta	Massada de peixe simples	Perna de peru assado no forno simples c/ arroz de coentros	Lasanha de atum simples	Frango estufado simples c/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: Kiana Moreira Enc.Refeitório: \_\_\_\_\_

6363N

Coord. Técnica: Adriana Laila Direção: Teresa

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- 25 a 31 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>	Lentilhas	Creme de grelos	Feijão verde	Macedonia	Juliana	Feijão	Espinafre
	<b>Geral</b>	Arroz à Valenciana	Carapaus grelhados c/ batata cozida e ervas provence -	Peru assado c/ cuscus	Arroz de tamboril	Carne de porco à alentejana	Abrótea no Forno c/ quinoa	arroz de pato
	<b>Ligeira</b>	Arroz de lombo de porco simples	Carapaus grelhados c/ batata cozida e ervas provence	Peru assado simples c/ cuscus	Arroz de tamboril simples	Carne de porco estufada c/ batata assada	Abrótea no Forno simples c/quinoa	arroz de pato
	<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	Puddin	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	quinoa	Brocolos	Beterraba	grelos	Macedonia
	<b>Geral</b>	Solha assada e batata assada	Frango grelhado molho de legumes e massa espiral	Lulas recheiadas estufadas c/ arroz de salsa	Lasanha de carne simples	Peixe espada grelhado c/ arroz de tomate	Coxa de peru estufado c/ massa	Filetes de pescada gratinado c/ batata cozida
	<b>Ligeira</b>	Solha assada simples c/ batata assada	Frango grelhado simples c/ molho cenoura e massa espiral	Linguado assado simples c/ arroz de salsa	Lasanha de carne simples	Peixe espada grelhado simples c/ arroz	Bifes de peru grelhado simples c/ massa	Filetes de pescada assados 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	Legumes salteados	Beterraba cozida, cebola, alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Puddin	Fruta da Época	Fruta da Época

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiana Monteiro Enc. Refeitório: \_\_\_\_\_ 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 SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- 1 a 7 de junho 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	Brocolos	Espinafres	Legumes	Ervilhas	Grelos	Alho frances
	<b>Geral</b>	Wrap de atum/ UCCI: Salada de feijão frade e atum	Bife de Frango grelhado e molho de abobora c/ batata assada	Medalhões de pescada estufados c/ molho de aipo e massa espiral	Bolonhesa de carne mista c/ cuscus	Bacalhau à bras	Carne de porco guisada c/ polenta	Feijõada de choco
	<b>Ligeira</b>	Arroz de atum simples	Bife de Frango grelhado simples molho de abobora c/ batata assada	Medalhões de pescada estufada simples c/ massa espiral	Bifes de porco c/ molho de legumes e cuscus	Filete pangasius assados simples c/ batata cozida	Bifes de porco c/ molho de legumes e polenta	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	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>	Macedonia	Oregãos	Feijão verde	Lombardo	Coentros	Grão de bico	Oregãos
	<b>Geral</b>	Vitela guisada c/ massa	Abrótea de coentrada c/ arroz branco	Peru guisado c/ arroz	Solha assada c/ arroz de tomate	Bifes de frango grelhado c/ arroz de cenoura	Red fish assado c/ molho de beterraba e batata assada	Ovos escalfados c/ ervilhas
	<b>Ligeira</b>	Vitela guisada simples c/ massa	Abrótea c/ salsa e coentros assados e arroz branco	Peru guisado simples c/ arroz	Solha assada simples c/ arroz	Bifes de frango grelhado simples c/ arroz de cenoura	Red fish assado simples c/ molho de aipo e batata assada	Bifes de frangos grelhados c/ molho de abobora e ervas provençe e massa espiral
	<b>Legumes/Salada</b>	Grelos salteados	Alface, brocolos, 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: Kiana Moutts Enc.Refeitório: \_\_\_\_\_

6363N

Coord. Técnica: [Assinatura] Direção: [Assinatura]

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.