

## EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 8 a 14 de junho de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Reforço da Manhã</b>		Peça de Fruta ou puré de fruta	Peça de Fruta ou puré de fruta		Peça de Fruta ou puré de fruta	
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	Oregãos	Grelos		Brócolos	Repolho
	<b>Geral</b>	Perna de Porco assada c/ molho de abobora e massa espiral	Filete de alabote gratinado c/ massa penne		Tintureira assada c/ batata assada	Bitoque de frango c/ ovo estrelado e arroz de cenoura
	<b>Ligeira</b>	Perna de Porco assada simples c/ molho de abobora e massa espiral	Filetes de alabote simples assado simples c/ massa penne	FERIADO	Tintureira assada simples c/ batata assada	Bifes de frango grelhados c/ molho de aipo simples c/ arroz de cenoura
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate	Alface		Cenoura Baby	brocolos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época		Fruta da Época	Fruta da Época
<b>Lanche Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Iogurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais		Papa ou Cereais	<b>Berçário:</b> Iogurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga
<b>Reforço da Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kicna M. [Assinatura] Enc. Refeitório: [Assinatura] Cood. Creche: [Assinatura] 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 rijas · (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 5- Semana de 15 a 21 de junho de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Reforço da Manhã</b>		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
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	Grão	Couve Coração	Legumes	Couve roxa	Beterraba
	<b>Geral</b>	Massada de salmão	Frango à Brás	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	Perna de Peru assada c/ Quinoa	Filetes de pangasius assados c/ batata cozida
	<b>Ligeira</b>	Massada de salmão	Frango assado c/ batata assada	Peixe espada grelhado simples c/ batata cozida	Perna de Peru assada simples c/ Quinoa	Filetes de pangasius assados simples c/ batata cozida
	<b>Legumes/Salada</b>	Curgete	Alface	Tomate	Brocolos	Cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta de Época	Gelatina
<b>Lanche Tarde</b>		<b>Berçário:</b> logurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário e sala 1 ano:</b> logurte Natural c/ Papa de Fruta <b>Sala 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário:</b> logurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> logurte de Aroma + Pão com Manteiga
<b>Reforço da Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiana Monteiro  
6363W

Enc. Refeitório: [Assinatura]

Cood. Creche: [Assinatura]

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) Tremoço · (14) Moluscos.

## EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 22 a 28 de junho de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Reforço da Manhã</b>		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
<b>ALMOÇO</b>	<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	Creme de Lombardo	Creme de brócolos	Creme de favas	Curgete
	<b>Geral</b>	Bifes de frango grelhado e molho de amendoim c/ massa tricolor	Lombinhos de salmão assado c/ molho de aipo e batata assada	Frango assado c/ arroz	Massada de Maruca	Carapau grelhado c/ batata cozida e ervas provence
	<b>Ligeira</b>	Bifes de frango grelhado simples e molho de amendoim c/ massa tricolor	Lombinhos de salmão assado simples e batata assada	Frango assado simples c/ arroz	Massada de Maruca	Carapau grelhado c/ batata cozida e ervas provence
	<b>Legumes/Salada</b>	Tomate	Alface	Couve roxa cozida	Cenoura	Brocolos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta de Época	Arroz doce
<b>Lanche Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Iogurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário e sala 1 ano:</b> Iogurte Natural c/ Papa de Fruta <b>Sala 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	<b>Berçário:</b> Iogurte + Bolacha Maria <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga
<b>Reforço da Tarde</b>		<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas	<b>Berçário:</b> Puré de Fruta <b>Salas 1 e 2 anos:</b> Bolachas

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kiana Moura Enc. Refeitório: Felody Cood. Creche: [Assinatura] Coord. Técnica: [Assinatura] Direção: [Assinatura]  
6363W

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.