

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 29 a 5 de julho 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
ALMOÇO	Sopa		Legumes	Repolho	Espinafres	Grelos
	Geral		Almondegas guisadas c/ esparguete	Pescada c/ natas e batata e espinafres	Perna de peru guisada c/ cotovelinhos	Salmão grelhado c/ batata cozida
	Ligeira		Bifes de porco grelhados simples c/ esparguete	Pescada assada c/ batata cozida e ervas provençe	Perna de peru guisada simples c/ cotovelinhos	Salmão grelhado simples c/ batata cozida
	Legumes					
	Salada		Alface	Brócolos	Cenoura	Tomate
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche Tarde			Papa ou Cereais	Berçário e sala 1 ano: Iogurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: Iogurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Berçário: Papa 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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kiana Monteiro
6363N

Enc. Refeitório:

Helodyf

Cood. Creche:

Rogério

Coord. Técnica:

Paula

Direção:

África da Feira

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) Amendoads · (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

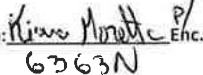

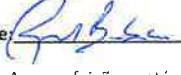
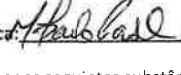
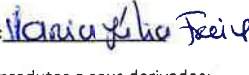
Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2 - 6 a 12 de julho 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	Feijão verde	Creme de grelos	Lentilhas	Macedonia	Juliana
	Geral	Arroz de pato	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	Salada de frango e cuscus (tomate, coentros, couve roxa ralada fina)	Arroz de salmão	Lombo de porco assado c/ batata cozida
	Ligeira	Arroz de pato simples	Peixe espada grelhado simples c/ batata cozida	Salada de frango e cuscus ligeira (curgete, cenoura, coentros)	Arroz de salmão	Lombo de porco assado simples c/ batata cozida
	Salada	Curgete	Alface	Tomate	Brocolos	Cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Gelatina
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	Papa ou Cereais	Berçário: Papa 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:  Enc. Refeitório:  Coord. Creche:  Coord. Técnica:  Direção: 

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- 13 a 19 de julho 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	Repolho	Brocolos	Espinafres	Lombardo	Ervilhas
	Geral	Atum grelhado c/ arroz de tomate	Moussaka de carne mista gratinada (batata,beringela, bechamel, queijo,carne moída)	Medalhões de pescada estufados c/ molho de aipo e massa espiral	Peru guisado c/ arroz	Filete de alabote assado c/ quinoa
	Ligeira	Atum grelhado simples c/ arroz	Bife de porco grelhado simples c/ pure	Medalhões de pescada estufada simples c/ massa espiral	Peru guisado simples c/ arroz	Filete de alabote assado simples c/ quinoa
	Legumes					
	Salada	Tomate	Alface	Couve roxa cozida	Cenoura	Brocolos
	Sobremesa	Fruta de Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	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	Papa ou Cereais	Berçário: Papa 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

Validada por:

Nutricionista: Kiana Mouta P

Enc.Refeitório: [Assinatura]

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.