

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 29 a 5 de julho de 2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
P. ALMOÇO	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	
ALMOÇO	Sopa	Quinoa	Legumes	Repolho	Espinafres	Grelós	Macedonia	Beterraba
	Geral	Peixe espada grelhado c/ batata cozida e ervas provençe	Almondegas guisadas c/ esparguete	Pescada c/ natas e batata e espinafres	Perna de peru guisada c/ cotovelinhos	Salmão grelhado c/ batata cozida	Salada de frango e cuscus	Tintureira Estufada c/ pure
	Ligeira	Peixe espada grelhado simples c/ batata cozida e ervas provençe	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	Salada de frango e cuscus ligeira	Tintureira Estufada simples c/ pure
	Legumes							
	Salada	Tomate, Pepino, Cebola	Beterraba ralada, cebola, cenoura	Pepino, cebola, Alface	Alface, tomate, cebola	Alface, tomate, oregaões	Alface, oregaões, couve roxa ralada	Pimentos, cenoura, alface
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de Época	Fruta de Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
LANCHE	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	
JANTAR	Sopa	Lombardo	Feijão verde	Brocolos	Lentilhas	Grão	Nabiça	Couve galega
	Geral	Bifes de frango grelhado c/ arroz	Salada de feijão frade e atum	Carne de porco Guizada c/ polenta	Arroz de pescada	Rolo de carne c/ esparguete	Alabote na prancha c/ arroz	Strogonoff de peru
	Ligeira	Bifes de frango grelhados simples c/ arroz	Arroz de atum simples	Carne de porco Guizada simples c/ polenta	Arroz de pescada simples	bifes de porco grelhado simples c/ esparguete	Alabote na prancha simples c/ arroz	Bifes de frango grelhado c/ massa
	Legumes					Brocolos		beterraba
	Salada	Tomate, alface, oregaões	Alface, tomate, cenoura ralada	Tomate, cenoura, alface	Milho, alface, tomate	Cebola, tomate	Tomate, cenoura, alface	Alface, pepino
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
CEIA	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kyana Moratta
6363N

Enc.Refeitório:

Aldeyferreira

Coord.Técnica:

Aldeyferreira

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 ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2 - 6 a 12 de julho de 2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
P. ALMOÇO	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	
ALMOÇO	Sopa	Feijão verde	Creme de grelos	Lentilhas	Macedonia	Juliana	Feijão	Espinafre
	Geral	Arroz de pato	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	Salada de frango e cuscus (tomate, coentros, couve roxa ralada fina)	Lulas recheiadas estufadas c/ arroz de salsa	Lombo de porco assado c/ batata frita	Tintureira estufada c/ quinoa	Bifes de frango grelhado c/ arroz
	Ligeira	Arroz de pato simples	Peixe espada grelhado simples c/ batata cozida	Salada de frango e cuscus ligeira (curgete, cenoura, coentros)	Linguado grelhado simples c/ arroz de salsa	Lombo de porco assado simples c/ batata cozida	Tintureira estufada simples c/ quinoa	Bifes de frango simples grelhados c/ arroz
	Legumes			Brocolos				
	Salada	Tomate, alface, cebola	Pimentos assados, tomate, alface	Alface, cebola	Tomate, cenoura, couve roxa ralada	Alface, Tomate, pepino	Beterraba, pepino, cebola	Tomate, oregãos, alface
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Fruta da Época
LANCHE	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	
JANTAR	Sopa	Nabiça	Espinafres	Quinoa	Brocolos	Beterraba	grelos	Macedonia
	Geral	Maruca estufada c/ quinoa	Perna de peru estufada c/ massa espiral	Filetes pangasius assados c/ Pure	Bolonhesa de carne mista c/ esparguete	Moqueca de cação c/ arroz	Entrecosto estufado c/ cotovelinhos	Salada Russa de pescada (pescada zero, batata, ovos, aceitonas, maionese)
	Ligeira	Maruca estufada simples c/quinoa	Perna de peru estufada simples c/ massa espiral	Filetes pangasius assados simples c/ Pure	Bolonhesa de carne mista simples (molho de cenoura) c/ esparguete	Cação estufada simples c/ arroz	Entrecosto estufado simples c/ cotovelinhos	Salada de pescada e ovos simples (pescada zero, batata, ovos, molho de abobora)
	Legumes							
	Salada	Cenoura ralada, cebola, alface	Alface, pepino, cenoura	Cebola, alface, tomate	alface, cenoura, pepino	Couve roxa ralada, cebola, tomate	Alface, pepino, cenoura	Beterraba ralada, cebola, alface
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Fruta da Época
CEIA	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kiana Mouta
6363N

Enc. Refeitório:

Teófilo

Coord. Técnica:

Albino

Direção:

Teófilo

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- (1) Cereais que contém 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 ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- 13 a 19 de julho de 2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
P. ALMOÇO	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	
ALMOÇO	Sopa	Repolho	Brocolos	Espinafres	Lombardo	Ervilhas	Grelas	Alho frances
	Geral	Petingas fritas c/ arroz de tomate UCCI: Cavala grelhada c/ arroz de tomate	Moussaka de carne mista gratinada (batata,beringela, bechamel, queijo,carne moida)	Wrap de atum UCCI: Medalhões de pescada estufados c/ molho de aipo e massa espiral	Peru guisado c/ arroz	Feijõada de choco	Carne de porco guisada c/ polenta	Filete de alabote assado c/ quinoa
	Ligeira	Cavala grelhada 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	Bifes de porco c/ molho de legumes e polenta	Filete de alabote assado simples c/ quinoa
	Legumes							
	Salada	Alface, cenoura, pepino	Couve roxa ralada, alface, tomate	Tomate, alface, oregãos	Pimentos, alface, tomate	Pepino, alface, tomate	Cebola, alface, cenoura	Alface, cenoura, tomate
	Sobremesa	Fruta de Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da época	Gelatina	Fruta da Época
LANCHE	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	
JANTAR	Sopa	Macedonia	Oregãos	Feijão verde	Espinafres	Coentros	Grão de bico	Oregãos
	Geral	Vitela guisada c/ massa	Abrótea de coentrada c/ arroz branco	Bifes de frango grelhado c/ arroz de cenoura	Solha grelhada c/ açorda	Bifes de frango grelhado c/ arroz de cenoura	Red fish assado c/ molho de beterraba e batata assada	Ovos escalfados c/ ervilhas
	Ligeira	Vitela guisada simples c/ massa	Abrótea c/ salsa e coentros assados e arroz branco	Bifes de frango grelhado simples c/ arroz de cenoura	Solha grelhada c/ açorda	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
	Legumes						Couve flor	Beterraba
	Salada	Tomate, cebola, alface	Cenoura, pepino, alface	tomate, cenoura, alface	Alface, tomate, cenoura	alface, cenoura	Tomate, cebola	Alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
CEIA	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: *Kicira Moura* Enc. Refeitório: *Cláudia* coord. Técnica: *Álvaro* Direção: *Luís*

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) Tremçoço · (14) Moluscos.