

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 8 a 14 de junho 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	Oregãos	Grelós	Beterraba	Brócolos	Repolho	Espinafres	Macedónia
	Geral	Perna de Porco assada c/ polenta	Filete de alabote gratinado c/ massa penne	Feijoada à transmontana	Tintureira assada c/ batata assada	Bitoque de frango c/ ovo estrelado e arroz de cenoura	Massada de maruca	Isclas de cebolada c/ arroz
	Ligeira	Perna de Porco assada simples c/ molho de cenoura e polenta	Filetes de alabote simples assado simples c/ massa penne	porco grelhado simples c/ arroz	Tintureira assada simples c/ batata assada	Bifes de frango grelhados c/ molho de aipo simples c/ arroz de cenoura	Massada de maruca simples	Porco estufado simples c/ arroz
	Legumes/Salada	Alface, tomate, pimentos	Cebola, alface roxa, tomate	Tomate, beterraba ralada, alface	Alface roxa, couve roxa cozida, tomate	Cebola, tomates, alface	Couve roxa cozida, alface, cenoura	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da 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 Marmelada	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Marmelada	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Marmelada
JANTAR	Sopa	Salsa	Feijão verde	Espinafres	Feijão verde	Brócolos	Legumes	Couve Lombardo
	Geral	Salada russa de atum	Coto de peru estufada c/ batata assada	Xaputa assada c/ quinoa de tomate	Peru guisado c/ polenta	Cavala grelhada c/ batata cozida	Novilho guisada c/ cuscuz	Filetes de pangasius assados c/ puré
	Ligeira	Salada de atum simples	Coto de peru estufada simples c/ batata assada	Xaputa assada c/ quinoa de cenoura	Peru guisado simples c/ polenta	Cavala grelhada simples c/ batata cozida	Carne de vaca guisada simples c/ cuscuz	Filetes de pangasius assada simples c/ puré
	Legumes/Salada	Couve portuguesa cozida	Alface, cenoura, tomate	Grelós salteados	Alface, cenoura, cebola	Couve bruxelas, tomates, alface	Macedónia	Cebola, tomate, beterraba
	Sobremesa	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 Moura

Enc.Refeitório:

Alberty

Cood.Técnica:

Alberty

Direção:

Fernando

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 5- Semana de 15 a 21 de junho 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	Grão c/ espinafres	Couve Coração	Legumes	Couve roxa	Beterraba	Espinafres	Feijão preto
	Geral	Xerem de mariscos	Frango à Brás	Peixe espada grelhado c/ batata cozida	Alheira assada c/ arroz de grelos e feijão	Caldeirada de peixe	Febras de porco assadas à portuguesa (batatinha, grelos, salsa)	Red fish assado c/ arroz
	Ligeira	Xerem de pescada simples	Frango assado c/ batata assada	Peixe espada grelhado simples c/ batata cozida	Bifes de frango grelhados c/ arroz de cenoura	Filetes de pangasius assados simples c/ batata cozida	Febras de porco assadas simples c/ batatinha assada	Red fish assado simples c/ arroz
	Legumes/Salada	Tomate, cebola, alface	Alface, cenoura, beterraba	tomate, cenoura ralada, alface	Tomate, alface, cebola	Pimentos, cebola, couve roxa cozida	Alface, tomate, beterraba	Legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	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 Marmelada	logurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Marmelada	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Marmelada	
JANTAR	Sopa	Legumes	Macedónia	Ervilhas	Macedónia	Coentros	Grelos	Macedónia
	Geral	Hambúrguer misto guisado com massa espiral	Filetes de alabote gratinados c/ legumes e arroz	Entrecosto estufado c/ cotovelinhos	Solha assada c/ migas (sem ovos)	Frango guisado c/ esparguete	Filetes de alabote assados c/ arroz de brócolos	Jardineira de peru c/ batata, feijão verde, cenoura e ervilhas
	Ligeira	Entrecosto simples c/massa espiral	Filetes de alabote assada simples c/ legumes e arroz	Entrecosto estufado simples c/ cotovelinhos	Solha assada simples c/ migas (sem ovos)	Frango guisado (aipo, curgete, cenoura)c/ esparguete	Filetes de alabote cozidos simples c/ arroz	Peru guisado simples c/ batata e macedónia
	Legumes/Salada	Couve roxa cozida, cebola, tomate	Espinafres cozidos	Cebola, alface, tomate	Alface, couve flor cozido, cenoura	Cenoura, alface, Repolho cozido	Couve branca cozida, cebola, cenoura	tomate, pimento, alface
	Sobremesa	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:

Kimia Norta P
6363N

Enc.Refeitório:

Helena

Coord. Técnica:

Abelha

Direção:

Francisco

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 6 - Semana de 22 a 28 de junho 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	Espinafres	Lombardo	Brócolos	Favas	Caldo Verde	Macedónia	Feijão verde
	Geral	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	Sardinhas grelhadas UCCI: Carapau grelhado c/ batata cozida e ervas provence	Perca assada c/ arroz de alho francês	Entrecosto assado c/ Puré
	Ligeira	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	Perca assada simples c/ arroz de alho francês	Febras de porco grelhado simples c/ puré
	Legumes/Salada	Tomate, alface, cenoura	Pimentos, cebola, tomate	Pepino, tomate, alface	Cenoura, tomate, alface	Pimentos assados, tomate, pepino	Beterraba cozida, alface, tomate	Alface, pimentos, cebola
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta de Época	Arroz doce	Fruta da Época	Fruta da Época
LANCHE	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Marmelada	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Marmelada	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Marmelada	
JANTAR	Sopa	Feijão verde	Macedónia	Feijão verde	Macedónia	Couve branca	Lombardo c/ feijão manteiga	Grelas
	Geral	Peixe espada assada c/molho de aipo e arroz de tomate	Perna de porco assado c/ Polenta	Lombinhos de pescada assado c/ molho de abobora e batata assada	Rojões de porco guisado c/ massa espiral	Peru estufado c/ cuscuz	Esparguete à Bolonhesa	Xerem de peixe
	Ligeira	Peixe espada assada Simples c/molho de cenoura e arroz	Perna de porco simples c/ Polenta	Lombinhos de pescada assado simples c/ molho de abobora e batata assada	Rojões de porco guisado simples c/ massa espiral	Peru estufado simples c/ cuscuz	Bife de peru grelhado c/molho de abobora simples e esparguete	Xerem de peixe simples
	Legumes/Salada	Couve branca cozida, cenoura, cebola	Legumes salteados	Espinafres cozidos	Espinafre cozido, cebola, alface	Cebola, alface, tomate	Couve de bruxelas, tomate, cenoura	Legumes salteados
	Sobremesa	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 Novita? Enc.Refeitório: [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.