

**EMENTA SAD**

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 29 a 5 de julho 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	Repolho	Espinafres	Grelós	Macedonia	Beterraba
	<b>Geral</b>	Peixe espada grelhado c/ batata cozida e ervas provence	Almondégas 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
	<b>Ligeira</b>	Peixe espada grelhado simples c/ batata cozida e ervas provence	Bifes de porco grelhados simples c/ esparguete	Pescada assada c/ batata cozida e ervas provence	Perna de peru guisada simples c/ cotovelinhos	Salmão grelhado simples c/ batata cozida	Salada de frango e cuscus ligeira	Tintureira Estufada simples c/ pure
	<b>Legumes</b>							
	<b>Salada</b>	Tomate, Pepino, Cebola	Beterraba ralada, cebola, cenoura	Pepino, cebola, Alface	Alface, tomate, cebola	Alface, tomate, oregãos	Alface, oregãos, couve roxa ralada	Pimentos, cenoura, alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	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	Lentilhas	Grão	Nabiça	Couve galega
	<b>Geral</b>	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
	<b>Ligeira</b>	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
	<b>Legumes</b>					Brocolos		beterraba
	<b>Salada</b>	Tomate, alface, oregãos	Alface, tomate, cenoura ralada	Tomate, cenoura, alface	Milho, alface, tomate	Cebola, tomate	Tomate, cenoura, alface	Alface, pepino
	<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 Mouta P*  
6363N

Enc.Refeitório:

*Cláudia Frazão*

Coord.Técnica:

*Adriana Luis*

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) Amendãos · (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.

## EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2 - 6 a 12 de julho 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>	Feijão verde	Creme de grelos	Lentilhas	Macedonia	Juliana	Feijão	Espinafre
	<b>Geral</b>	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
	<b>Ligeira</b>	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
	<b>Legumes</b>			Brocolos				
	<b>Salada</b>	Tomate, alface, cebola	Pimentos assados, tomate, alface	Alface, cebola	Tomate, cenoura, couve roxa ralada	Alface, Tomate, pepino	Beterraba, pepino, cebola	Tomate, oregãos, alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Gelatina	Gelatina	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>	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, azeitonas, maionese)
	<b>Ligeira</b>	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)
	<b>Legumes</b>							
	<b>Salada</b>	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
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Fruta da Época

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

*Kiana Moura*  
6363N

Enc. Refeitório:

*Leidy Karine*

Coord. Técnica:

*Mohubal*

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 rijia · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremçoço · (14) Moluscos.

**EMENTA SAD**

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3- 13 a 19 de julho 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>	Repolho	Brocolos	Espinafres	Lombardo	Ervilhas	Grelos	Alho frances
	<b>Geral</b>	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
	<b>Ligeira</b>	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
	<b>Legumes</b>							
	<b>Salada</b>	Alface,cenoura, pepino	Couve roxa ralada, alface, tomate	Tomate, alface, oregãos	Pimentos, alface, tomate	Pepino, alface, tomate	Cebola, alface, cenoura	Alface, cenoura, tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta de Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da epoca	Gelatina	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>	Macedonia	Oregãos	Feijão verde	Espinafres	Coentros	Grão de bico	Oregãos
	<b>Geral</b>	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
	<b>Ligeira</b>	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 provence e massa espiral
	<b>Legumes</b>						Couve flor	Beterraba
	<b>Salada</b>	Tomate,cebola, alface	Cenoura, pepino, alface	tomate, cenoura, alface	Alface, tomate, cenoura	alface, cenoura	Tomate, cebola	Alface, 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:

*Kicena Monteiro P*

Enc.Refeitório:

*Helena Soares*

Coord. Técnica:

*Adelino Luis*

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.