

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 20 a 26 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	Orégãos	Grelas	Orégãos	Brócolos	Couve Branca
	Geral	Perna de Porco assada c/ molho de abobora e massa espiral	Perca grelhada c/ Arroz de tomate	Bowl de feijão vermelho e carne moída c/ arroz	Moqueca de lombinhos de pescada c/ arroz	Frango À Brás
	Ligeira	Perna de Porco assada simples c/ molho de abobora e massa espiral	Perca grelhada c/ Arroz de cenoura	Bifes de porco grelhado simples c/ cuscuz	Lombinhos de pescada estufada simples c/ arroz	Bifes de frango grelhados c/ batata assada
	Legumes			Brócolos	Cenoura Baby	Alho frances
	Salada	Tomate	Alface			
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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

Validado por:

Nutricionista: Kiana Mouta P. 6303N
 Eng. Refeitório: [Assinatura]
 Coord. 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 A-nora

Ementa 5- Semana de 27 julho a 2 de agosto 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	Grão	Couve Coração	Legumes	Couve roxa	Beterraba
	Geral	Carapau grelhado c/ arroz	Frango assado c/ batata frita	Massada de salmão	Salada de quinoa c/ tiras de peru	Filete de pangásius panado no forno c/ batata cozida
	Ligeira	Carapau grelhado simples c/ arroz	Frango assado simples c/ batata cozida	Massada de salmão	Salada de quinoa c/ tiras de peru simples	Filete de pangásius panado no forno simples c/ batata cozida
	Legumes	Curgete			Brocolos	Cenoura
	Salada		Alface	Tomate		Cenoura
	Sobremesa	Fruta da 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

Validado por:

Nutricionista: Hiana Mouta Enc.Refeitório: Helody F Coord.Creche: Helody F Coord. Técnica: Helody F Direção: Helody F

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 3 de a 9 de agosto 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	Creme de espinafres	Creme de Lombardo	Creme de brócolos	Creme de favas	Curgete
	Geral	Rojões de porco guisado c/ massa espiral	Carapau grelhado c/ batata cozida	Frango assado c/ arroz	Dourada grelhada c/ batata cozida e ervas Provence	Lombo de porco assado c/ arroz
	Ligeira	Bifes de porco simples c/ massa espiral	Carapau grelhado simples c/ batata cozida	Frango assado simples c/ arroz	Dourada grelhada simples c/ batata cozida e ervas Provence	Lombo de porco assado simples c/ arroz
	Legumes			Couve roxa		Brocolos
	Salada	Tomate	Alface		Cenoura Ralada	
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta de Época	Arroz doce
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: Iogurte + Bolacha Maria 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:

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