

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 20 a 26 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	Orégãos	Grelas	Espinafres	Brócolos	Couve Branca	Espinafres	Macedónia
	Geral	Rolo de carne c/ esparguete	Perca grelhada c/ Arroz de tomate	Wrap de feijão vermelho e carne moída UCCI: Bifes de porco molho de abobora c/ cuscuz	Moqueca de cação c/ arroz	Frango À Brás	Cavala grelhada c/ batata cozida e ervas provençe	Isclas de cebolada c/ arroz
	Ligeira	Perna de Porco assada simples c/ esparguete	Perca grelhada c/ Arroz de cenoura	Bifes de porco grelhado simples e molho de abobora c/ cuscuz	Cação estufada simples c/ arroz	Bifes de frango grelhados c/ batata assada	Cavala grelhada simples c/ batata cozida e ervas provençe	Porco estufado simples c/ arroz
	Legumes							
	Salada	Alface, tomate, cenoura	Cebola, alface roxa, tomate	Pepino, alface, cenoura	Alface roxa, couve roxa, tomate	Cebola, tomates, alface	Couve roxa, alface, cenoura	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina
	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	Coentros	Feijão verde	Macedónia	Orégãos	Quinoa	Legumes	Couve Lombardo
	Geral	Salada russa de atum	Frango assado c/ massa espiral	Xaputa assada c/ quinoa de tomate	Peru guisado c/ polenta	Massada de salmão	Novilho guisado c/ cuscuz	Tintureira estufada simples c/ purê
	Ligeira	Salada de atum simples	Frango assado simples c/ massa espiral	Xaputa assada c/ quinoa de cenoura	Peru guisado simples c/ polenta	Massada de salmão	Carne de vaca guisada simples c/ cuscuz	Tintureira estufada c/ purê
	Legumes							
	Salada	Pepino, tomate, alface	Alface, cenoura, tomate	Salsa, cebola, tomate	Alface, cenoura, cebola	Pepino, tomates, alface	Cebola, tomate, alface	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
	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 Moura
6363N

Enc.Refeitório:

[Assinatura]

Cood.Técnica:

[Assinatura]

Direção:

[Assinatura]

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) Tremçoço · (14) Moluscos.

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5- Semana de 27 julho a 2 de agosto 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	Carapau grelhado c/ Vinagrada à Alentejana	Frango assado c/ batata frita	Xerém de marisco; UCCI: Xerém de salmão	Salada de quinoa c/ peru	Pota à lagareiro	Salada de cuscuz e limão c/ bifes de porco grelhados	Solha assado simples c/ migas
	Ligeira	Carapau grelhado simples c/ Açorda (3)	Frango assado simples c/ batata cozida	Xerém de salmão simples	Salada de quinoa c/ peru	Filete de pangásius panado no forno simples (3) c/ batata cozida	Salada de cuscuz simples c/ bifes de porco grelhados	Solha assado simples c/ migas
	Legumes							
	Salada	Tomate, cebola, alface	tomate, pepino, alface	Couve roxa, alface, salsa	Tomate, alface, cebola	Tomate, cebola, couve roxa	Alface, cebola, pimentos	Legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da 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	Legumes	Macedónia	Ervilhas	Macedónia	Coentros	Grelós	Orégãos
	Geral	Entrecosto assado c/ massa espiral	Abrótea assada c/ arroz de alho francês	Rojões de porco guisados c/ cotovelinhos	Red fish assado c/ arroz	Frango estufado c/ esparguete	Tintureira estufada c/ legumes e arroz	Peru guisado c/ batata , feijão verde, cenoura e ervilhas
	Ligeira	Entrecosto assado simples c/massa espiral	Abrótea assada simples c/ arroz de alho francês	Rojões de porco guisados simples c/ cotovelinhos	Red fish assado simples c/ arroz	Frango estufado (macedónia)c/ esparguete	Tintureira estufada simples c/ legumes e arroz	Peru guisado simples c/ batata e macedónia
	Legumes							
	Salada	Couve roxa, cebola, tomate	Alface, Coentros, Tomate	Cebola, alface, tomate	Alface, cenoura	Cenoura, alface,	Couve branca, 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
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:

Kim Mouta
6363N

Enc.Refeitorio:

Thelma

Coord. Técnica:

Paula

Direção:

Carvalho

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 6 - Semana de 3 de a 9 de agosto 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	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	Massada de salmão	Entrecosto assado c/ Puré
	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	Massada de salmão	Entrecosto assado c/ Puré
	Legumes	Repolho		Brócolos			Beterraba	
	Salada	Tomate, alface	Pimentos, cebola, tomate	Tomate, alface	Cenoura, tomate, alface	Pimentos assados, tomate, pepino	Alface, tomate	Alface, pimentos, cebola
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta de Época	Arroz doce	Fruta da Época	Gelatina
	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	Feijão verde	Macedónia	Feijão verde	Macedónia	Couve branca	Lombardo c/ feijão manteiga	Grelas
	Geral	Peixe espada grelhado c/ arroz de tomate	Peru estufado c/ cuscuz	Salada de quinoa c/ atum	Almondegas mistas á bolonhesa c/ esparguete	Pota guisada c/ batata cozida	Bifes de frango grelhado e molho de amendoim c/ arroz	Arroz de tamboril
	Ligeira	Peixe espada grelhado Simples c/ arroz de cenoura	Peru estufado simples c/ cuscuz	Salada de quinoa simples c/ atum	Bifes de porco grelhados simples c/ esparguete	Pescada guisada c/ batata cozida	Bifes de frango grelhado simples e molho de amendoim c/ arroz	Arroz de tamboril simples
	Legumes					Espinafres e cebola salteados		
	Salada	Cenoura, cebola, Alface	Legumes salteados	Pepino, alface, cenoura ralada	Tomate, 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
	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:

Leide

Coord. Técnica:

Abel

Direção:

Fernando

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.