

# EMENTA SAD

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                                     | Grelhos                                      | 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                  | 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      | 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/ puré     |
|           | 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/ puré             |
|           | 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                          |

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Enc.Refeitório:

Cood.Técnica:

Direção:

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) Amendins · (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 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/ bifos 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/ bifos de porco grelhados | Solha assado simples c/ migas                             |
|        | Legumes   | UCCI: Couve Roxa                           | UCCI: Brócolos                                  | UCCI: Couve branca                               | UCCI: Grelos                                 | UCCI: Alho francês                                               | UCCI: Beterraba                                      | UCCI: Espinafres                                          |
|        | 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                 | 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      | Legumes                                    | Macedónia                                       | Ervilhas                                         | Macedónia                                    | Coentros                                                         | Grelos                                               | 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   | UCCI: Couve-flor                           | UCCI: Curgete                                   | UCCI: Feijão verde                               | Espinafres salteados                         | Feijão verde                                                     | UCCI: Grelos                                         | UCCI: Brócolos                                            |
|        | 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                                            |

\* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

*Kiana Motta P*  
6363N

Enc.Refeitório:

*Teodoro*

Coord. Técnica:

*Albino*

Direção:

*Taveira*

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 SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 3 de a 9 de agosto 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>      | Espinafres                                        | Lombardo                                     | Brócolos                                | Favas                                                      | Caldo Verde                             | Macedónia                                                     | Feijão verde                            |
|               | <b>Geral</b>     | 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               |
|               | <b>Ligeira</b>   | 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               |
|               | <b>Legumes</b>   | Repolho                                           |                                              | Brócolos                                |                                                            |                                         | Beterraba                                                     |                                         |
|               | <b>Salada</b>    | Tomate, alface                                    | Pimentos, cebola, tomate                     | Tomate, alface                          | Cenoura, tomate, alface                                    | Pimentos assados, tomate, pepino        | Alface, tomate                                                | Alface, pimentos, cebola                |
|               | <b>Sobremesa</b> | Gelatina                                          | Fruta da Época                               | Gelatina                                | Fruta da Época                                             | Arroz doce                              | Fruta da Época                                                | Gelatina                                |
|               | <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>      | Feijão verde                                      | Macedónia                                    | Feijão verde                            | Macedónia                                                  | Couve branca                            | Lombardo c/ feijão manteiga                                   | Grelas                                  |
|               | <b>Geral</b>     | 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                       |
|               | <b>Ligeira</b>   | 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               |
|               | <b>Legumes</b>   |                                                   |                                              |                                         |                                                            |                                         |                                                               |                                         |
|               | <b>Salada</b>    | Cenoura, cebola, Alface                           | Legumes salteados                            | Pepino, alface, cenoura ralada          | Tomate, cebola, alface                                     | tomate                                  | Couve de Bruxelas, tomate, cenoura                            | Legumes salteados                       |
|               | <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 Mouton*  
6363N

Enc. Refeitório:

*Cláudio F*

Coord. Técnica:

*Albino*

Direção:

*Tomaz*

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.