

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 10 a 16 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	Quinoa	Legumes	Repolho	Espinafres	Grelós	Macedónia	Beterraba
	Geral	Posta de atum estufada em molho de tomate c/ cuscuz e ervas Provence (1,4,5,9,10,12)	Almôndegas guisadas c/ esparguete(1,9,10,12)	Peixe espada assado c/ batata assada (4)	Salada de favas (limão,coentros,couve roxa) c/ entrecosto assado(1,9,10,12)	Linguado Assado c/ batata cozida e ervas Provence(4)	Rolo de carne c/ esparguete(1,6,9,10,12)	Feijoada de choco e arroz(1,2,12,14)
	Ligeira	Posta de atum grelhado simples c/ cuscuz e ervas Provence (1)	Bifes de porco grelhados simples c/ esparguete(1)	Peixe espada grelhado simples c/ batata assada (4)	Entrecosto assado c/ cotovelinhos(1,9)	Linguado grelhado c/ batata cozida e ervas Provence(4)	bifes de porco grelhado simples c/ esparguete (1)	Filetes de alabote assados c/ batata assada (4,9)
	Legumes							
	Salada	Tomate, Pepino, alface	Beterraba ralada, tomate, cenoura	Pepino, pepino, Alface	Alface, tomate, cenoura	Alface, tomate, orégãos	Alface, orégãos, couve roxa ralada	Pimentos, cenoura, alface
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta de Época	Fruta de 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	Lombardo	Feijão verde	Brócolos	Lentilhas	Grão	Nabiça	Couve galega
	Geral	Bifes de frango grelhado c/ batata assada	Tintureira estufada c/ arroz (1,4,9,12)	Perú Guisado c/ polenta (1,9,10,12)	Arroz de pescada (1,4,9,12)	Salada de frango e quinoa (azeitonas, tomate pimentos, coentros)(1,9,12)	Abrótea de coentrada c/ arroz branco (1,4,9,12)	Stroganoff de peru(1,7,9,10,12)
	Ligeira	Bifes de frango grelhados simples c/ batata assada	Tintureira estufada simples c/ arroz(1,4,9)	Perú Guisado simples c/ polenta (1,9)	Arroz de pescada simples(1,4,9)	Salada de frango e quinoa ligeira (curgete, cenoura, coentros)(1,9)	Abrótea c/ salsa e coentros assados e arroz branco(1,4,9)	Bifes de frango grelhado c/ massa (1)
	Legumes					Brócolos		Beterraba
	Salada	Tomate, alface, orégãos	Alface, tomate, cenoura ralada	Tomate, alface, cenoura ralada	Milho, alface, tomate	Tomate, cenoura	Tomate, cenoura, alface	Alface, pepino
	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 Mouta
6363N

Enc.Refeitório:

Cristina
Pereira

Coord.Técnica:

Adriana Lúcio

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) 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) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2 - 17 a 23 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	Feijão verde	Creme de grelos	Lentilhas	Macedónia	Couve Lombardo	Feijão	Espinafre
	Geral	Arroz de pato (1,9,12)	Salada de pescada e ovos(4,3,9,12)	Frango panado no forno c/ arroz (1,3,9,12)	Pota estufada cremoso c/ esparguete (1,2,7,9,12,14)	Isclas de cebolada c/ batata assada(9,12)	Arroz malandrinho de abrótea (1,4,9,12)	Bolonhesa de carne mista c/ polenta (1,6,9,12)
	Ligeira	Arroz de pato simples (1,9)	Salada de pescada e ovos simples (4,9)	Bifes de frango grelhados simples c/ arroz (1)	Linguado grelhado simples e molho de cenoura c/ esparguete (1,4,9,14)	Lombo de porco assado simples c/ batata assada (9,12)	Arroz de abrótea simples (1,4,9)	Bolonhesa de carne mista simples (molho de cenoura) c/ polenta (1,6,9)
	Legumes			Brocolos				
	Salada	Tomate, alface, cebola	Pimentos assados, tomate, alface	Alface, cebola	Tomate, cenoura, couve roxa ralada	Alface, Tomate, pepino	Beterraba, pepino, cebola	Tomate, orégãos, alface
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Arroz doce	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	Nabiça	Espinafres	Quinoa	Brócolos	Beterraba	Grelos	Macedónia
	Geral	Maruca estufada c/ quinoa (1,4,9,12)	Entrecosto estufado c/ cotovelinhos (1,9,12)	Solha assada c/ Pure (7,9,12)	Perú estufado c/ arroz (1,9,12)	Tintureira estufada c/ quinoa(1,4,9,12)	Frango estufado c/ massa espiral (1,9,12)	Perca assada c/ batata cozida (4)
	Ligeira	Maruca estufada simples c/quinoa (1,4,9)	Entrecosto estufado simples c/ cotovelinhos (1,9)	Solha assada simples c/ Pure (7,9,12)	Perú estufado simples c/ arroz (1,9)	Tintureira estufada simples c/ quinoa (1,4)	Frango estufado simples c/ massa espiral (1,9)	Perca grelhada simples c/ batata cozida (4)
	Legumes							
	Salada	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
	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 Mouta Enc.Refeitório: Cristina Coord. Técnica: Isabel Direção: Fernando
6363N 17/08/2026

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 3- 24 a 30 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	Repolho	Brócolos	Espinafres	Lombardo	Ervilhas	Grelós	Alho francês
	Geral	Xaputa frita c/ arroz de tomate (1,3,4,12)	Ovos escalfados c/ ervilhas e entrecosto(3,9,12)	Solha assada c/ açorda (1,3,4,6,7,9,12)	Strogonoff de peru c/ arroz (1,7,9,10,12,)	Feijoada de choco e arroz (1,2,12,14)	Frango assado c/ arroz (1,9,12)	Lombo de pescada assada c/ cuscuz (1,4,9,12)
	Ligeira	Xaputa assada simples c/ arroz (1,4)	Entrecosto assado c/ batata cozida	Solha assada simples c/ açorda(1,3,4,9)	Peru guisado simples c/ arroz(1,9)	Atum grelhado simples c/ quinoa(1,4)	Frango assado simples c/ arroz (1,9)	Lombo de pescada assada simples c/ cuscuz (1,4,9)
	Legumes							
	Salada	Alface, cenoura, pepino	Couve roxa ralada, alface, tomate	Tomate, alface, orégãos	Pimentos, alface, tomate	Pepino, alface, tomate	Cebola, alface, cenoura	Alface, cenoura, tomate
	Sobremesa	Fruta de 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	Macedónia	Orégãos	Feijão verde	Coentros	Espinafres	Grão de bico	Orégãos
	Geral	Frango guisado c/ cotovelinhos (1,9,12)	Lombo de salmão assado c/ arroz (1,4,9,12)	Vitela guisada c/ macarrão (1,9,12)	Medalhães de pescada estufados em molho de aipo c/ batata assada (1,4,9,12)	Carne de porco guisada c/ polenta (1,9,12)	Red fish assado c/ molho de beterraba e batata assada (4,9,12)	Arroz de peru (1,9,12)
	Ligeira	Frango guisado simples c/ cotovelinhos (1,9)	Lombo de salmão assado simples c/ arroz (1, 4,9)	Vitela guisada simples c/ macarrão (1,9)	Medalhães de pescada estufada simples c/ batata assada (1,4,9)	Bifes de porco grelhados c/ polenta (1)	Red fish assado simples c/ molho de aipo e batata assada (4,9)	Arroz de peru simples (1,9)
	Legumes						Couve flor	Beterraba
	Salada	Tomate, cebola, alface	Cenoura, pepino, alface	tomate, cenoura, alface	Alface, tomate, cenoura	alface, cenoura	Tomate, cebola	Alface, tomate
	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 Mouta
6363N

Enc.Refeitório:

Cristina
Freguesia

Coord. Técnica:

Alma Lúcia

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) 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) Tremço · (14) Moluscos.

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 31 de agosto a 6 de sept 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	Grelós	Espinafres	Brócolos	Canja	Espinafres	Macedónia
	Geral	Moussaka de carne gratinado (1,7,12)	Abrótea assada c/ arroz (1,4,9,12)	Rolo de aves c/ esparguete (1,7,12)	Salada de feijão frade, atum e ovo c/ arroz (3,4,9,12)	Frango assado c/ batata frita (12)	Cavala grelhada c/ arroz de tomate (1,4,12)	Perú assado c/ arroz (1,9,10,11,12)
	Ligeira	Bifes de porco grelhado simples e molho de abóbora c/ batata assada (1)	Abrótea assada simples c/ arroz (1,4,9)	Bifes de frango grelhado simples c/ esparguete(1)	Salada de atum simples (4)	Frango assado simples c/ puré (7)	Cavala grelhada simples c/ arroz de cenoura (1,4)	Perú assado simples c/ arroz (1)
	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	Tintureira estufada c/ massa espiral (1,4,9,12)	Rojões guisados c/ batata assada (12)	Xaputa assada c/ arroz de tomate (1,4,12)	Perú guisado c/ polenta (1,12)	Massada de salmão (1,4)	Novilho guisado c/ cuscuz (1,12)	Maruca estufada c/ batata assada (4,12)
	Ligeira	Tintureira estufada simples c/ massa espiral(1,4,9)	Rojões guisados simples c/ batata assada (9)	Xaputa assada c/ arroz de cenoura (1,12)	Perú guisado simples c/ polenta (1)	Massada de salmão simples (1,4)	Carne de vaca guisada simples c/ cuscuz (1)	Maruca estufada simples c/ batata assada (4,12)
	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: Kiana Monte Enc.Refeitório: Amélia Cood.Técnica: Amélia Direção: Fernando
63 63 N

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) Amendóins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rija · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremço · (14) Moluscos.