

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 10 a 16 de agosto de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Reforço da Manhã	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta	Peça de Fruta ou purê de fruta
ALMOÇO	Sopa	Quinoa	Legumes	Repolho	Espinafres	Grelós
	Geral	Posta de atum estufada em molho de tomate c/ cuscuz e ervas Provence (1,4,5,9,10)	Almôndegas guisadas c/ esparguete(1,9,10,12)	Peixe espada assado c/ batata assada (4)	Salada de favas e arroz c/ entrecosto assado(1,9,10)	Filetes de pangasius panados fritos c/ batata cozida(1,3,4)
	Ligeira	Posta de atum grelhada 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)	Filetes de pangasius assados c/ batata cozida (4,9)
	Legumes		Feijão verde	Brócolos	Cenoura	
	Salada	Tomate				Alface
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche Tarde	Berçário: logurte + Bolacha Maria Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Berçário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Berçário: Papa Salas 1 e 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga
	Reforço da Tarde	Berçário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas	Berçário: Purê de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Rosa Mouta Enc.Refeitório: Cristina Coord.Creche: Rogério Coord. Técnica: Amélia Direção: António Filipe
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) Amendãos · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rijas · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 31 de agosto a 6 de sept 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		Feijão verde	Couve Lombardo	Brócolos	Couve branca
	Geral		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
	Ligeira		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)
	Legumes			Brócolos	Cenoura Baby	Alho frances
	Salada		Alface			
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche Tarde			Papa ou Cereais	Berçário e sala 1 ano: logurte Natural c/ Papa de Fruta Sala 2 anos: logurte de Aroma + Pão com Manteiga	Papa ou Cereais	Berçário: Papa Salas 1 e 2 anos: logurte 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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kiana Mota
6363N

Enc.Refeitório:

Christina
+preços

Coord.Creche:

7-1-1-1

Coord. Técnica:

Amélia

Direção:

Henrique

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.