

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5- Semana de 7 a 13 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	Peça de Fruta ou puré de fruta
ALMOÇO	Sopa	Brócolos	Couve Coração	Couve branca	Couve lombardo	Couve flor
	Geral	Massada de atum (1,3,4,9)	Frango assado c/ batata assada(9,10,12)	Arroz de tamboril(1,4,9,10,12)	Tortilha á ARIFA (Sem enchidos)(3,7,9)	Douradinhos de pescada assados c/ quinoa de tomate (1,3,4,6,7)
	Ligeira	Massada simples de atum (1,3,4,9)	Frango assado simples c/ batata assada(9)	Arroz de tamboril simples (1,4,9)	Tortilha á ARIFA simples(3,9)	Douradinhos de pescada assados simples c/ quinoa de cenoura (1,3,4,6,7)
	Legumes	Curgete			Brocolos	
	Salada		Alface	Tomate		Cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	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: 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 Moreira Enc.Refeitório: Cristina Marques Cood.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 contém glúten · (2) Crustáceos · (3) Ovos · (4) Peixes · (5) Amendoins · (6) Soja · (7) Leite · (8) Frutos de casca rijia · (9) Aipo · (10) Mostarda · (11) Sementes de sésamo · (12) Dióxido de enxofre e sulfitos · (13) Tremçoço · (14) Moluscos.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 14 a 20 de septo 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	Abóbora	Brócolos	Couve Coração	Couve-flor
	Geral	Rojões de porco guisado c/ quinoa (1,3,9,12)	Cavala grelhada c/batata cozida (4,12)	Almôndegas de aves mistas á bolonhesa c/ esparguete (1,3,9,12)	Bacalhau c/ natas(1,4,7)
	Ligeira	Rojões de porco guisado simples c/ quinoa (1,3,9)	Cavala grelhado simples c/ batata cozida (4,12)	Bifes de frango assado simples c/ esparguete (1,9)	Carapau grelhado simples c/ batata cozida (4,12)
	Legumes			Couve roxa	
	Salada	Tomate	Alface		Cenoura Ralada
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de 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: logurte + Bolacha Maria 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	Berçário: Puré de Fruta Salas 1 e 2 anos: Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kiana Kouta
6363N

Enc.Refeitório:

Christina
aprecios

Cood.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 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 CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1- Semana de 21 a 27 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	Peça de Fruta ou puré de fruta
ALMOÇO	Sopa	Lombardo	Feijão verde	Repolho	Brócolos	Couve portuguesa
	Geral	Posta de atum estufada em molho de tomate c/ cuscuz e ervas Provence (1,4,5,9,10)	Entrecosto guisado c/ favas guisadas e arroz(1,9)	Peixe espada assado c/ batata assada (4)	Strogonoff de peru c/ grão de bico arroz (1,7,9,10,12)	Douradinhos de peixe assados c/ batata cozida e ervas Provence(1,3,4)
	Ligeira	Posta de atum grelhada simples c/ cuscuz e ervas Provence (1)	Entrecosto assado c/ cotovelinhos(1,9)	Peixe espada grelhado simples c/ batata cozida (4)	Bifes de peru grelhado c/ arroz (1)	Douradinhos de peixe assados simples c/ batata cozida e ervas Provence(1,3,4)
	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: 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: Kiane Moura Enc.Refeitório: Cristina Coord.Creche: Ryssa Coord. Técnica: Sara Direção: Paula

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 CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 2 -28 de sept a 4 de outubro 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	Brócolos	Batata	Cenoura	Couve flor
	Geral	Arroz de pato (Sem enchidos) (1,9,12)	Empadão de atum (1,4,7,9,12)	Fricassé de Frango à Portuguesa c/ arroz (1,3,9,12)	Massada de salmão (1,4,9,12)
	Ligeira	Arroz de pato simples (1,9)	Empadão de atum simples(4,9,12)	Bifes de frango grelhados simples c/ arroz (1)	Massada de salmão simples(1,4,9)
	Legumes				Brocolos
	Salada	Curgete	Alface	Tomate	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da 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: 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 Motta Enc.Refeitório: Cristina Coord.Creche: Roberto Coord. Técnica: Andreia Direção: Paula
6363N

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) Tremço · (14) Moluscos.