

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5- Semana de 7 a 13 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	Grão c/ espinafres	Couve Coração	Legumes	Couve roxa	Beterraba	Espinafres	Feijão preto
	Geral	Massada de atum (1,3,4,9)	Carne de Porco a portuguesa(10,12)	Arroz de tamboril(1,4,9,10,12)	Tortilha á ARIFA(3,7,9,10,12)	Douradinhos de pescada assados c/ quinoa de tomate (1,3,4,6,7)	Bifes de porco grelhados c/ Puré (7,9,10,12)	Solha assada c/ migas (1,4,8,9,10,12)
	Ligeira	Massada simples de atum (1,3,4,9)	Bifes de porco grelhados simples c/ batata assada(9,12)	Arroz de tamboril simples (1,4,9)	Bifes de frango grelhado c/ batata assada(12)	Douradinhos de pescada assados simples c/ quinoa de cenoura (1,3,4,6,7)	Bifes de porco grelhados simples c/ Puré (7,9)	Solha assada simples c/ migas (1,4,8,9)
	Legumes	UCCI: Couve Roxa	UCCI: Brócolos	UCCI: Couve branca	UCCI: Grelos	UCCI: Alho francês	UCCI: Beterraba	Brocolos, cenoura, cebola salteados
	Salada	Tomate, cebola, alface	tomate, pepino, alface	Couve roxa, alface, salsa	Tomate, alface, cebola	Tomate, cebola, couve roxa	Alface, cebola, pimentos	
	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	Frango assado c/ arroz (1,9,10,11,12)	Abrótea assada c/ cuscuz(1,4,9,10,12)	Peru estufado c/ cotovelinhos (1,9,10,12)	Red fish assado c/ arroz(1,4,9,10,12)	Frango estufado c/ esparguete(1,3,7,9,10,12)	Tintureira estufada c/ legumes e arroz (1,4,9,10,12)	Peru guisado c/ batata , feijão verde, cenoura e ervilhas(9,12)
	Ligeira	Frango assado simples c/ arroz (1,9)	Abrótea assada simples c/ cuscuz(1,4,9)	Peru estufado simples c/ cotovelinhos (1,9,10,12)	Red fish assado simples c/ arroz (1,4,9)	Frango estufado (macedónia)c/ esparguete(1,3,9)	Tintureira estufada simples c/ legumes e arroz(1,4,9)	Peru guisado simples c/ batata e macedónia(9)
	Legumes	UCCI: Couve-flor	UCCI: Curgete	UCCI: Feijão verde	Espinafres salteados	Feijão verde	UCCI: Grelos	Couve de bruxelas
	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 Mouta
6363N

Enc.Refeitório:

Cristina Marques

Coord. Técnica:

Paula Lusa

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) 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) Tremçoço · (14) Moluscos.

EMENTA SAD

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 14 a 20 de septo 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	Lombardo c/ preto	Favas	Caldo Verde	Macedónia	Feijão verde
	Geral	Rojões de porco guisado c/ quinoa (1,3,9,12)	Peixe espada assado c/ batata cozida (1,4,12)	Almôndegas de aves mistas á bolonhesa c/ esparguete (1,3,9,12)	Bacalhau c/ natas(1,4,7)	Lombo de porco assado c/ arroz e feijão manteiga (1,9,19,12)	Massada de abrótea(1,4,9,12)	Peru assado c/ puré (7,12)
	Ligeira	Rojões de porco guisado simples c/ quinoa (1,3,9)	Peixe espada grelhado Simples c/ batata cozida (1,4,12)	Bifes de frango assado simples c/ esparguete (1,9)	Carapau grelhado simples c/ batata cozida (4,12)	Lombo de porco assado simples c/ arroz (1,9)	Massada de abrótea simples (1,4,9)	Peru assado simples c/ Puré (7,12)
	Legumes	Repolho		Brócolos			Beterraba	
	Salada	Tomate, alface	Pimentos assados, cebola, tomate	Tomate, alface	Cenoura, tomate, alface	Pimentos, 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	Brócolos	Grelas
	Geral	Cavala grelhada c/ arroz de tomate (4,12)	Peru estufado c/ Polenta(1,9,12)	Arroz de atum (1,4,9,12)	Frango assado c/ massa espiral (1,9,12)	Pota guisada c/ batata cozida (2,9,12,14)	Bifes de frango grelhado c/ arroz (1,9,12)	Perca grelhada c/ Açorda (1,4,9,12)
	Ligeira	Cavala grelhado simples c/ arroz de cenoura (4,12)	Peru estufado simples c/ Polenta (1,9)	Arroz de atum simples (1,4,9)	Frango assado simples c/ massa espiral (1,9)	Pescada guisada c/ batata cozida (4,9,12)	Bifes de frango grelhado c/ arroz (1,9,12)	Perca grelhada simples c/ Açorda (1,4,9)
	Legumes		Salteado de Tomate, cebola, espinafres					
	Salada	Cenoura, cebola, Alface		Pepino, alface, cenoura ralada	Tomate, cebola, alface	tomate	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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kica Martha

Enc.Refeitório:

Cristina

Coord. Técnica:

Andreia Lapa

Direção:

Fernando

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 1- Semana de 21 a 27 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	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)	Entrecosto guisado c/ favas guisadas	Peixe espada assado c/ batata assada (4)	Stroganoff 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)	Lasanha de carne mista(1,6,7,9,10,12)	Feijoada de choco e arroz(1,2,12,14)
	Ligeira	Posta de atum grelhado simples e molho de abobora 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)	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	Fruta de Época	Fruta de Época	Fruta de Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta de 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	Lombardo	Feijão verde	Brócolos	Lentilhas	Nabiça	Nabiça	Couve galega
	Geral	Bifes de frango grelhado c/ batata assada (12)	Tintureira estufada c/ arroz (1,4,9,12)	Frango Guisado c/ polenta (1,9,10,12)	Arroz de lombo de pescada (1,4,9,12)	Salada de frango e quinoa (azeitonas, tomate pimentos, coentros)(1,9,12)	Abrótea de coentradra c/ arroz branco (1,4,9,12)	Peru assado c/ polenta
	Ligeira	Bifes de frango grelhados simples c/ batata assada (12)	Tintureira estufada simples c/ arroz(1,4,9)	Frango Guisado simples c/ polenta (1,9)	Arroz de lombo 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)	Peru assado c/ polenta
	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 Moura 6303N Enc.Refeitório: Cristina Pa Coord.Técnica: Lucas Direção: Valeria

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 2 -28 de sept a 4 de outubro de 2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	P. ALMOÇO	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Queijo	Café, Leite, Pão, Fiambre	Café, Leite, Pão, Manteiga
ALMOÇO	Sopa	Feijão verde	Creme de grelos	Lentilhas	Macedónia	Couve Lombardo	Feijão	Espinafre
	Geral	Arroz de pato (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)	Lombo de porco assado c/ puré (1,7,9,10,11,12)	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)	Empadão de atum simples(4,9,12)	Bifes de frango grelhados simples c/ arroz (1)	Massada de salmão simples(1,4,9)	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			Brócolos				
	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	Fruta da 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	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/ batata cozida (4,9,12)	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/ batata cozida (4,9,12)	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	Gelatina

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kiana Moura
6363N

Enc.Refeitório:

Cristina de
Paques

Coord. Técnica:

Silves

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) Amendoads · (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.