

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3 - 5 a 11 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
ALMOÇO	Sopa	Curgete	Batata	Curgete	Couve flor
	Geral	Peru guisado c/ batata cozida	Massada de lombo de pescada (1,3,4,6,7,9,12)	Empadão de arroz e vaca (1,7,9,10,11,12)	Lombo de salmão assado c/ batata assada
	Ligeira	Peru guisado simples c/ batata cozida	Massada de lombo de pescada simples c/ (1,3,4,9)	Empadão de arroz e vaca simples (1,9,12)	Lombo de salmão assado simples c/ batata assada
	Legumes		Couve roxa cozida		Brocolos
	Salada	Alface		Cenoura	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim
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: 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

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Filipa Moreira Enc.Refeitório: Cristina Marques Coord.Creche: Andreia Coord. Técnica: Andreia Direção: Severino

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.