

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.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 12-18 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	Curgete	Feijão verde	Couve Lombardo	Brócolos	Couve branca
	Geral	Moussaka de carne gratinado (1,7,12)	Abrótea assada c/ arroz (1,4,9,12)	Rolo de aves no forno c/ esparguete (1,7,12)	Salada de atum, batata e ovo (3,4,9,12)	Frango assado c/ arroz de lentilhas (1,9,12)
	Ligeira	Bifes de porco grelhado simples e molho de abobora c/ batata assada (1)	Abrótea assada simples c/ arroz (1,4,9)	Bifes de frango grelhados simples c/ esparguete(1)	Salada de atum simples (4)	Frango assado simples c/ arroz (1,9)
	Legumes			Brócolos	Cenoura Baby	Alho frances
	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: 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: Kim Motta Enc.Refeitório: Cristina Cood.Creche: Luiz Coord. Técnica: Helena Direção: João
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) 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 5- Semana de 19 a 25 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	Couve Coração	Couve branca	Couve lombardo	Couve flor
	Geral	Massada de salmão (1,3,4,9)	Tortilha à ARIFA (Sem enchidos)(3,7,9)	Arroz de tamboril(1,4,9,10,12)	Frango assado c/ batata assada(9,10,12)	Douradinhos de pescada assados c/ cuzcus(1,3,4,6,7)
	Ligeira	Massada simples de salmão (1,3,4,9)	Tortilha à ARIFA simples(3,9)	Arroz de tamboril simples (1,4,9)	Frango assado simples c/ batata assada(9)	Douradinhos de pescada assados simples c/ cuzcus 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: 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: iogurte + Bolacha Maria 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 Mota Enc.Refeitório: Cristina Cood.Creche: Isabel Coord. Técnica: Isabel Direção: Isabel

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) 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 6 - Semana de 26 de outubro a 1 de novembro 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	Alho-francês
	Geral	Ovos escalfados c/ ervilhas e arroz (1,3)	Bacalhau c/ natas(1,4,7)	Arroz de pato (sem enchidos)	Cavala grelhada c/batata cozida (4,12)	Peru assado c/ arroz de feijão manteiga (1,9,12)
	Ligeira	Rojões de porco guisado simples c/ quinoa (1,9)	Carapau grelhado simples c/ batata cozida (4,12)	Arroz de pato simples	Cavala grelhada simples c/ batata cozida (4,12)	Peru assado simples c/ arroz(1,9)
	Legumes			Couve roxa		Brocolos
	Salada	Tomate	Alface		Cenoura Ralada	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta de 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: 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 Mouta Enc.Refeitório: Cristina Coord.Creche: Paula Coord. Técnica: Paula 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.