

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 3 - 5 a 11 de outubro 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	Repolho	Brócolos	Favas	Lombardo	Ervilhas	Grelós	Alho-francês
	Geral	Red fish assado c/ arroz (1,4,9,12)	Rissóis de carne c/ arroz de cenoura	Solha assada c/ açorda (1,3,4,6,7,9,12)	Empadão de arroz c/ carne de vaca (1,7,9,10,11,12)	Pota recheada guisada c/ batata assada (1,2,12,14)	Peru estufado c/ arroz	Lombo de salmão guisado c/ cuscuz (1,4,9,12)
	Ligeira	Red fish assado simples c/ arroz (1, 4,9)	Peru assado simples c/ batata assada	Solha assada simples c/ batata assada (1,3,4,9)	Empadão de arroz c/ carne de vaca, simples (1,9,12)	Atum grelhado simples c/ batata assada (1,4)	Peru estufado simples c/ arroz(1,9)	Lombo de salmão guisado simples c/ cuscuz (1,4,9)
	Legumes							
	Salada	Alface, cenoura, pepino	Couve roxa ralada, alface, tomate	Tomate, alface, orégãos	Pimentos, alface, tomate	Pepino, alface, tomate	Cebola, alface, cenoura	Alface, cenoura, tomate
	Sobremesa	Fruta de Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim	Fruta da Época	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	Macedónia	Orégãos	Feijão verde	Coentros	Espinafres	Grão de bico	Orégãos
	Geral	Frango guisado c/ massas cotovelos (1,9,12)	Arroz de tamboril (1,4,9,12)	Bifes de frango grelhado c/ batata assada(1,9,12)	Medalhões de pescada estufados em molho de aipo c/ quinoa (1,4,9,12)	Bifes de porco grelhados c/ polenta (1,9,12)	Maruca assada c/ molho de beterraba e batata assada (4,9,12)	Arroz de frango (1,9,12)
	Ligeira	Frango guisado simples c/ massas cotovelos (1,9)	Arroz de tamboril simples (1,4,9,12)	Bifes de frango grelhado simples c/ batata assada (1,9,12)	Medalhões de pescada estufada simples c/ quinoa (1,4,9)	Bifes de porco grelhados simples c/ polenta (1)	Maruca assada simples c/ molho de aipo e batata assada (4,9)	Arroz de frango simples (1,9)
	Legumes						Couve flor	Beterraba
	Salada	Tomate, cebola, alface	Cenoura, pepino, alface	Tomate, cenoura, alface	Alface, tomate, cenoura	alface, cenoura	Tomate, cebola	Alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	CEIA	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kiana Mouta
6563N

Enc. Refeitório:

Cristina Marques

Coord. Técnica:

Andreia

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) 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 ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - 12-18 de outubro 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	Orégãos	Grelas	Espinafres	Brócolos	Canja	Espinafres	Macedónia
	Geral	Moussaka de carne gratinado (1,7,12)	Pataniscas de bacalhau fritas c/ arroz de feijão (1,3,4,7,9,12)	Rolo de aves no forno c/ esparguete (1,7,12)	Pota à lagareiro c/ batata a murro (3,4,9,12)	Frango assado c/ arroz de lentilhas (1,9,11,12)	Cavala grelhada c/ batata cozida (1,4,12)	Arroz à valenciana de mix de frango e peru (1,9,10,11,12)
	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 (3,4,9,12)	Frango assado simples c/ arroz (1,9)	Cavala grelhada simples c/ batata cozida (1,4)	Arroz à valenciana simples de frango e peru (1,9,10,11,12)
	Legumes							
	Salada	Alface, tomate, cenoura	Cebola, alface roxa, tomate	Pepino, alface, cenoura	Alface roxa, couve roxa, tomate	Cebola, tomate, alface	Couve roxa, alface, cenoura	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina
	LANCHE	Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Mermelada	Iogurte 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	Coentros	Feijão verde	Macedónia	Orégãos	Quinoa	Legumes	Couve Lombardo
	Geral	Tintureira estufada c/ massa espiral (1,4,9,12)	Rojões guisados c/ batata assada (12)	Xaputa assada c/ arroz de tomate (1,4,12)	Perú guisado c/ polenta (1,12)	Massada de salmão (1,4)	Novilho guisado c/ cuscuz (1,12)	Maruca estufada c/ batata assada (4,12)
	Ligeira	Tintureira estufada simples c/ massa espiral(1,4,9)	Rojões guisados simples c/ batata assada (9)	Xaputa assada c/ arroz de cenoura (1,12)	Perú guisado simples c/ polenta (1)	Massada de salmão simples (1,4)	Carne de vaca guisada simples c/ cuscuz (1)	Maruca estufada simples c/ batata assada (4,12)
	Legumes							
	Salada	Pepino, tomate, alface	Alface, cenoura, tomate	Salsa, cebola, tomate	Alface, cenoura, cebola	Pepino, tomate, alface	Cebola, tomate, alface	Cebola, tomate, beterraba
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	CEIA	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Kiana Martha
6363N

Enc.Refeitório:

Cristina
mpregues.

Cood.Técnica:

Paula

Direção:

Samuel

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) 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) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5- Semana de 19 a 25 de outubro 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	Feijão preto	Couve roxa	Beterraba	Espinafres	Legumes salteados
	Geral	Massada de salmão (1,3,4,9)	Peru assado c/ cotovelos (1,9,10,12)	Arroz de tamboril(1,4,9,10,12)	Tortilha à ARIFA(3,7,9,10,12)	Medalhoes de pescada estufado c/ cuzcus e ervas provençe(1,4,6,7,9,12)	Bifes de porco grelhados c/ Puré (7,9,10,12)	Solha assada c/ migas (1,4,8,9,10,12)
	Ligeira	Massada simples de salmão (1,3,4,9)	Peru assado simples c/ cotovelos (1,9,10,12)	Arroz de tamboril simples (1,4,9)	Bifes de frango grelhado c/ batata assada(12)	Medalhoes de pescada estufado simples c/ cuzcus e ervas provençe(1,4,6,7,9,12)	Bifes de porco grelhados simples c/ Puré (7,9)	Solha assada simples c/ arroz (1,4,8,9)
	Legumes							brócolos, cenoura, cebola salteados
	Salada	Tomate, cebola, alface	tomate, pepino, alface	Couve roxa, alface, salsa	Tomate, alface, cebola	Cenoura, alface	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	Espinafres	Macedónia	Coentros	Grelas	Orégãos
	Geral	Frango guisado c/ arroz (1,9,10,11,12)	Abrótea assada c/ batata assada(1,4,9,10,12)	Porco guisado c/ polenta (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 guisado simples c/ arroz (1,9)	Abrótea assada simples c/ batata assada (1,4,9)	Porco guisado simples c/ polenta (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				Espinafres salteados	Feijão verde		
	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
	CEIA	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista: Kina Mouta Enc.Refeitório: Cristina Coord. Técnica: Paula Direção: Flávia
6363N MACQUES

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) 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) Tremoço · (14) Moluscos.

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 6 - Semana de 26 de outubro a 1 de novembro 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/ feijão preto	Favas	Feijão verde	Macedónia	Nabo
	Geral	Ovos escalfados c/ ervilhas e arroz (1,3)	Cavala assada c/ batata cozida (1,4,12)	Arroz de pato	Bacalhau c/ natas(1,4,7)	Lombo de porco assado c/ arroz de grelos (1,9,19,12)	Perca grelhada c/ Açorda (1,4,9,12)	Peru assado c/ batata assada (7,12)
	Ligeira	Rojões de porco guisado simples c/ quinoa (1,9)	Cavala grelhada c/ batata cozida (1,4,12)	Arroz de pato simples	Carapau grelhado simples c/ batata cozida (4,12)	Lombo de porco assado simples c/ arroz de cenoura (1,9)	Perca grelhada simples c/ Açorda (1,4,9)	Peru assado simples c/ batata assada (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	Arroz Doce	Fruta de Época	Gelatina	Fruta da Época	Gelatina
LANCHE		Café, Leite, Pão, Manteiga	Iogurte Aromas ou Chá ou Café, Pão, Manteiga	Café, Leite, Pão, Manteiga ou Mermelada	Iogurte 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	Grelos
	Geral	Red fish assado c/ arroz (4,12)	Peru estufado c/ Polenta(1,9,12)	Massada de abrótea(1,4,9,12)	Frango guisado c/ massa espiral (1,9,12)	Pota guisada c/ batata cozida (2,9,12,14)	Frango assado c/ arroz (1,9,12)	Arroz de atum (1,4,9,12)
	Ligeira	Red fish assado simples c/ arroz (4,12)	Peru estufado simples c/ Polenta (1,9)	Massada de abrótea simples (1,4,9)	Frango guisado simples c/ massa espiral (1,9)	Pescada guisada c/ batata cozida (4,9,12)	Frango assado simples c/ arroz (1,9,12)	Arroz de atum simples (1,4,9,12)
	Legumes		Salteado de tomate, cebola, espinafres			Espinafres e cebola salteados		
	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
CEIA		Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas	Leite, Chá, Bolachas

* Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos

Validado por:

Nutricionista:

Handwritten signature
6363N

Enc.

Refeitório:

Handwritten signature
R. Paques

Coord. Técnica:

Handwritten signature

Direção:

Handwritten signature

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) 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) Tremoço · (14) Moluscos.