EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 1 -Semana de 2 a 8 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**	Feijão verde	Curgete	Couve flor	Creme de Ervilhas	Creme de grelos
	Geral	Medalhões de pescada assados c/ cuscuz(1 4,9)	Frango assado c/ arroz Primavera (1,10,11,12)	Abrótea de Coentrada c/ Batata Assada(4,9,10,11,12)	Lombo de porco assado c/ esparguete (1,9,10,12)	Lombos de salmão assado c/arroz (1,4,9,12)
	Ligeira	Medalhões de pescada simples assados c/ cuscuz (1,4,9)	Frango assado simples c/ arroz Primavera (1,10,11,12)	Abrótea estufada simples c/ abobora e batata assada (4,9)	Lombo de porco assado simples c/ esparguete (1,9,10,12)	Lombos de salmão assado simples c/arroz (1,4,9,12)
	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:** 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: Kiara Martha 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Cood.Creche:** Raquel Batista **Coord. Técnica:** [illegible] **Direção:** Maria de Fátima

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 2- Semana de 09 a 15 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**	Batata doce	Creme de Couve Lombarda	Creme Couve coração	Lentilhas	Quinoa
	Geral	Bolonhesa de carne mista c/ esparguete (1,7,12)	Perca assada c/ batata cozida (4,9,10)	Bifes de frango grelhados c/ arroz (1,12)	Massada de salmão e espinafres gratinado(1,4,7,9,10,12)	Peru estufado c/ arroz(1,9,10,12)
	Ligeira	Bolonhesa de carne mista simples c/ esparguete (1,7,12)	Perca grelhada Simples c/ batata cozida(4,9,10)	bifes de frango grelhados simples c/ arroz(1,12)	Massada de salmão em molho de Alho-francês e ervas Provence(1,4,7,9,10,12)	Peru estufado simples c/ arroz(1,9,10,12)
	Legumes				Brocolos	Cenoura
	Salada	Cu-gete	Alface	Tomate		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce	Fruta da Época	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: 6363N **Enc.Refeitório:** **Cood.Creche:** **Coord. Técnica:** **Direção:**

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 3- Semana de 16 a 22 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**	Espinafres	Feijão branco	Primavera	Canja	Coentros
	Geral	Lombinhos de Pescada no Forno c/ Arroz Branco (1,4,9,12)	Peru assado c/ batata doce cozida (1,9,12)	Cação de Coentrada c/ cuscuz ensalsado(1,4,9,12)	Frango assado c/ arroz (1,9,12)	Corvina estufada à portuguesa(4,9,12)
	Ligeira	Lombinhos de Pescada Simples no Forno c/ Arroz Branco (1,4,9,12)	Peru assado simples c/ batata doce cozida (1,9,12)	Cação no Forno Simples c/ cuscuz ensalsado(1,4,9,12)	Frango assado c/ arroz (1,9,12)	Corvina assada c/ Batata assada
	Legumes				Brocolos	Cenoura
	Salada	Curgete	Alface	Tomate		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim
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: Rita Mouta 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Cood.Creche:** **Coord. Técnica:** **Direção:** Maria Júlia Freire

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.