# EMENTA ERPI

**Associação Reformados Idosos Freguesia Amora**

**Ementa 1 -Semana de 2 a 8 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 | Feijão verde | Canja(1) | Feijão preto | Ervilhas | Grelos | Orégãos | Bruxelas |
| | Geral | Salada de atum c/ cuscuz(1,4,9,10,12) | 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(1,9,10,11,12) | Dourada grelhada c/ Arroz de grelos (1,4,9,12) | Jardineira de frango (9,10,12) | Solha assada c/ açorda (1,3,4,9,12) |
| | Ligeira | Salada de atum simples c/ cuscuz (1,4,9) | Frango assado simples c/ arroz Primavera (1,12) | Abrótea estufada simples c/ abobora e batata assada (4,9,12) | Lombo de porco assado simples c/ esparguete (1,9,12) | Dourada grelhada simples c/ Arroz(1,4,9,12) | Frango guisado simples c/ batata assada (9,10,12) | Solha assada simples c/ arroz de abóbora(1,4,9) |
| | Legumes | | | | Esparregado | Cenoura, pimento e repolho assados | Macedónia | |
| | Salada | Tomate, alface, pimentos | Alface, Tomate e Pepino | Alface, Tomate e Pepino | Alface, Tomate e cebola | | | Alface, Cenoura e Milho |
| | Sobremesa | Fruta da Época | Gelatina | Fruta da Época | Fruta da Época | Gelatina | Fruta da Época | Fruta da Época |
| 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 | Quinoa | Espinafres | Couve branca | Juliana | Grão de bico | Brócolos | Couve portuguesa |
| | Geral | Bifanas de Cebolada c/ batata assada (10,11,12) | Massada de pescada(1,4,9,12) | Bife de peru grelhado c/ arroz(1,7,10,11,12) | Pota Guisada c/ batata cozida (9,10,11,12,14) | Peru estufado c/ cotovelos (1,9,10,11,12) | Lombinhos de Salmão assados c/ arroz(1,4,9,12) | Frango estufado c/ batata doce assada (9,10,12) |
| | Ligeira | Bifanas Estufadas Simples c/ batata assada (10,11,12) | Massada de pescada simples (1,4,9,12) | Bife de peru grelhado simples c/ arroz (1,7,10,11,12) | Posta de atum guisada simples c/ batata cozida(4,9) | Peru estufado simples c/ cotovelos (1,9,12) | Lombinhos de Salmão assados c/ arroz(1,4,9) | Frango estufado simples c/ batata doce assada (9,12) |
| | Legumes | | | Legumes Assados | | | | Espinafres Salteados |
| | Salada | Cebola, Cenoura ralada, tomate | Tomate, alface, coentros | | Alface, Couve-Roxa ralada, tomate | Tomate, alface, cebola | Tomate, alface, cebola | |
| | 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:** Kiara Moretta 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Cood.Técnica:** [signature] **Direção:** [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) 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 ERPI

**Associação Reformados Idosos Freguesia Amora**

**Ementa 2- Semana de 09 a 15 de novembro 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 | Beterraba | Couve-Lombarda | Couve coração | Lentilhas | Quinoa | Feijão verde | Grão |
| | Geral | Lasanha de carne mista(1,7,12) | Perca assada c/ batata cozida(4,9,10) | Bifes de frango grelhados c/ arroz (1,12) | Salmão assado c/ cuscuz (1,4,9,10,12) | Cozido a portuguesa(1,6,7,9,12) | Cavala grelhada c/ arroz (1,4,9) | Frango assado c/ Esparguete (1,9,10,11,12) |
| | Ligeira | Lasanha de carne simples s/ bechamel s/ queijo(1,7,12) | Perca grelhada Simples c/ batata cozida(4,9,10) | bifes de frango grelhados simples c/ arroz(1,12) | Salmão assado simples c/ cuscuz (1,4,9,10,12) | Cozido a portuguesa sem enchido simples (1,9,12) | Cavala grelhada simples c/ arroz(1,4,9) | Frango assado simples c/ Esparguete (1,9,10,11,12) |
| | Legumes | Brócolos | Couve roxa | Beterraba | Legumes salteados | | Espinafres | Legumes salteados |
| | Salada | Cebola e tomate | Alface e tomate | Milho, alface, coentros | | Tomate, Alface, pepino | Pimentos, Tomate | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | Fruta da Época | Arroz doce | Fruta da Época | Fruta da Época | Gelatina | Fruta da Época |
| 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 | Grelos | Espinafres | Macedónia | Orégãos | Bruxelas | Brócolos |
| | Geral | Red fish assado c/ Arroz(1,4,9,12) | Peru e grão de bico guisado c/ massa espiral (1,9,10,12) | Empadão de Atum(4,7,9,12) | Arroz de pato (sem enchidos)(1,9,10,12) | Maruca estufada c/ migas(1,4,9,10,12) | Jardineira de peru(9,10,12) | Xaputa assada / batata cozida (4,9,12) |
| | Ligeira | Red fish assado simples c/ Arroz (1,4,9) | Peru guisado simples c/ massa espiral (1,9,10,12) | Empadão de Atum simples(4,9,12) | Arroz de pato simples (1,9,10,12) | Maruca estufada simples c/cotovelos (1,4,9,10,12) | Peru guisado simples c/ puré (7,9,10,12) | Xaputa assada simples / batata cozida (4,9,12) |
| | Legumes | | Macedónia | | | Couve roxa | | |
| | Salada | Tomate, cenoura ralada e alface | | Alface, tomate e cebola | Orégãos, alface e cebola | Alface e tomate | Alface, tomate e milho | Alface, tomate e cebola |
| | 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:** Kiara Motta 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Coord. Técnica:** M. Arnaldo **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 ERPI

**Associação Reformados Idosos Freguesia Amora**

**Ementa 3- Semana de 16 a 22 de novembro 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, Ovo mexido | Café, Leite, Pão, Fiambre | Café, Leite, Pão, Manteiga |
| ALMOÇO | Sopa | Espinafres | Feijão branco | Primavera | Canja | Coentros | Grelos | Camponesa |
| | Geral | Carapauzinhos fritos c/ arroz de tomate (1,4,9,12) | Peru assado c/ batata doce cozida (1,9,10,11,12) | Cação de Coentrada c/ cuscuz ensalsado(1,4,9,12) | Frango assado c/ arroz (1,9,10,11,12) | Ensopado de Corvina(1,4,9,12) | Bifes de peru grelhado c/ Polenta(12) | Salada morna de bacalhau c/ feijão-frade e ovo(3,4,9,12) |
| | Ligeira | Carapaus grelhados c/ batata cozida(1,4,9,12) | Peru assado simples c/ batata doce cozida (1,9,10,11,12) | Cação no Forno Simples c/ cuscuz ensalsado(1,4,9,12) | Frango assado c/ arroz 1,9,10,11,12) | Corvina assada c/ Batata assada(4,9,12) | Bifes de peru simples c/ Polenta(12) | Salada morna de bacalhau e ovo simpes(3,4,9,12) |
| | Legumes | | | | | | Legumes salteados | |
| | Salada | Alface, tomate, pimentos | Tomate, alface, cenoura ralada | Couve roxa ralada, cebola, tomate | Alface, tomate, cebola | Alface, tomate, milho | | Alface, tomate, cebola |
| | Sobremesa | Fruta da Época | Fruta de Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Puddin | 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 | Couve portuguesa | Repolho | Favas | Nabo | Bruxelas | Batata doce | Oregãos |
| | Geral | Entrecosto guisados c/ massa espiral(1,9,10,12) | Lula estufada c/ arroz (1,9,12,14) | Empadão de carne mista(7,9,12) | Massada de salmão (1,4,9,10,12) | Omelete de ovo e legumes c/ arroz de tomate(1,3,9,12) | Medalhoes de pescada estufados c/ arroz(1,4,9,12) | Frango guisado c/ cotovelos (1,9,10,12) |
| | Ligeira | Entrecosto guisados simplesc/ massa espiral (1,9,10,12) | Arroz de atum e abobora simples (1,4,9,12) | Empadão de carne mista simples(9,12) | Massada de salmão simples (1,4,9,10,12) | Omelete de ovo e legumes simples c/ arroz de cenoura (1,3,9,12) | Medalhoes de pescada estufados simples c/ arroz(1,4,9,12) | Frango guisado simples c/ cotovelos (1,9,10,12) |
| | Legumes | Brocolos | Couve branca | Grelos | | | | Couve flor |
| | Salada | Tomate, alface | Tomate, coentros, alface | Cebola, tomate | Couve roxa ralada, alface, tomate | Alface, cenoura ralada, tomate | Tomate, cebola, alface | Milho, cenoura ralada |
| | 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:** Kriana Martha 63631N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Coord. Técnica:** [signature] **Direção:** [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) 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.