EMENTA SAD

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							
	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					UCCI: Couve portuguesa		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

*** Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos**

Validado por:

Nutricionista: Diana Motta 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 SAD

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

*** Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos**

Validado por:

Nutricionista: Vivica Mendes 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques. **Coord. Técnica** **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) 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 SAD

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, Queijo	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

*** Sujeito a Alterações p/ Motivos Imprevistos**

Validado por:

Nutricionista: Ficou Moth 6363/N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques. **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.