EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - Semana de 23 a 29 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**	Ervilhas	Juliana	Brócolos	Grão c/ Espinafres	Grelos
	Geral	Arroz de pato(12)	Massada de atum(1,4,7,12)	Bifes de frango grelhados c/ batata doce assada(10,12)	Veleiro assado c/ arroz de coentros (4,12)	Cubinhos de Perú Estufados com Massa(1,12)
	Ligeira	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum simples(1,4,7,12)	Bifes de frango grelhados simples c/ batata doce assada(10,12)	Veleiro assado simples c/ arroz de coentros (4,12)	Cubinhos de Perú Estufados Simples com Massa(1,12)
	Legumes				Brocolos	Cenoura
	Salada	Curgete	Alface	Tomate		
	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 Moretta 03634 **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Cood.Creche:** [illegible] **Coord. Técnica:** [illegible] **Direção:** Liria 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.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5 - Semana de 30 de novembro a 6 de dezembro 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	Lentilhas		Couve branca	Salsa	Quinoa
	Geral	Lombinhos de salmão assados c/ arroz (4,12)		Salada quente de quinoa e atum (1,4,12)	Bitoque c/ batata frita e ovo de codorniz estrelado (3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá(3,4,12)
	Ligeira	Lombinhos de salmão assados simples c/ arroz (4,12)		Salada quente de quinoa e atum simples (1,4,12)	Bife de frango grelhado simples c/ batata assada(12)	Bacalhau à Gomes de Sá Simples(3,4,12)
	Legumes	Curgete		Beterraba	Brocolos	Cenoura
	Salada					
	Sobremesa	Gelatina		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		**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

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

Validado por:

Nutricionista: Viana Moreira 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Cood.Creche:** [signature] **Coord. Técnica:** [signature] **Direção:** Maria Lília 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.

EMENTA CRECHE

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora **Ementa 6 - Semana de 07 a 13 de dezembro 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**	Beterraba	Beringela	Creme de favas	Camponesa (S/enchidos)	Creme de cenoura
	Geral	Cozido de grão c/ entrecosto e massa(1,12)	Douradinhos de peixe assados c/ batata assada (1,4,12)	Peru assado c/ arroz de espinafres (10,12)	Massada de pescada (1,4)	Frango a Brás(3,12)
	Ligeira	Carne de Porco Estufada com Macarrão (1,12)	Douradinhos de peixe assados simples c/ batata assada (1,4,12)	Peru assado simples c/ arroz de cenoura (12)	Massada de pescada simples(1,4)	Ovos mexidos simples c/ Batata assada(3,12)
	Legumes				Brocolos	Cenoura
	Salada	Curgete	Alface	Tomate		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce
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 Mutta 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Cood.Creche:** [illegible] **Coord. Técnica:** [illegible] **Direção:** Maria Lilia 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.