EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 4 - Semana de 23 a 29 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**	Ervilhas	Juliana	Brócolos	Grão c/ Espinafres	Grelos	Beterraba	Feijão preto
	Geral	Arroz de aves (12)	Lasanha de atum(1,4,7,12)	Bifes de frango grelhados c/ batata doce assada(10,12)	Veleiro assado c/ arroz de coentros (4,12)	Cozido a portuguesa(1,6,7,9,12)	Cavala grelhada c/ batata cozida (4,12)	Frango guisado c/ arroz de brócolos(9,10,12)
	Ligeira	Arroz de aves simples(12)	Lasanha de atum simples (S/bechamel, S/queijo)(1,4,12)	Bifes de frango grelhados simples c/ batata doce assada(10,12)	Veleiro assado simples c/ arroz de coentros (4,12)	Cozido a portuguesa sem enchido simples (1,9,12)	Cavala grelhada simples c/ batata cozida (4,12)	Frango guisado simples c/ arroz (9,12)
	Legumes		Brócolos				Legumes Salteados	
	Salada	Alface, tomate, cenoura	Tomate, cebola	Milho, cebola, alface	Beterraba ralada, tomate, alface	Tomate, alface, coentros		Pimento, tomate, alface
	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**	Bruxelas	Orégãos	Couve branca	Feijão verde	Couve coração	Coentros	Couve roxa
	Geral	Linguado assado c/ batata cozida(4,12)	Jardineira de vitela(10,12)	Red fish assado c/ Açorda(1,3,4)	Almondegas de Aves à bolonhesa c/ esparguete (1,6,10,12)	Lombinhos de pescada assados c/ arroz de grelos(4,12)	Peru assado c/ polenta (1,10,12)	Solha assada c/ batata doce cozida(4,12)
	Ligeira	Linguado na chapa c/ batata cozida (4,12)	Jardineira de vitela simples(10,12)	Red fish assado simples c/ Açorda(1,3,4)	Almondegas de Aves Simples à esparguete c/ esparguete (1,6,10,12)	Lombinhos de pescada assados c/ arroz de abobora(4,12)	Peru assado simples c/ polenta(1,12)	Solha assada simples c/ batata doce cozida (4,12)
	Legumes			Couve Portuguesa				Esparregado
	Salada	Cebola, alface, tomate	Alface, tomate, cebola	Tomate, cenoura	Cebola, Cenoura, alface	tomate, orégãos, cebola	Alface, cebola, 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: Kiane Monte 6363N **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.

EMENTA ERPI

Associação Reformados Idosos Freguesia Amora

Ementa 5 - Semana de 30 de novembro a 6 de dezembro 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	Lentilhas	Couve Lombarda	Couve branca	Salsa	Quinoa	Feijão verde	Orégãos
	Geral	Lulas guisadas c/ arroz (9,10,12,14)	Carne picada guisada c/ massa (1,7,10,12)	Salada quente de quinoa e atum (1,4,12)	Bitoque c/ batata frita(3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá(3,4,12)	Cubinhos de Perú Estufados c/ arroz (9,10,12)	Xaputa frita c/ migas (1,4,12)
	Ligeira	Lombinhos de salmão assados simples c/ arroz (4,9,10,12)	Carne picada guisada simples c/ massa (1,7,10,12)	Salada quente de quinoa e atum simples (1,4,12)	Bife de frango grelhado c/ batata assada (3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá Simples(3,4,12)	Cubinhos de Perú Estufados Simples c/ arroz (9,10,12)	Xaputa assada simples c/ migas (1,4,12)
	Legumes							
	Salada	Alface, cenoura, pepino	Couve roxa ralada, alface, tomate	Alface, tomate, cebola	Tomate, alface, orégãos	Pimentos, alface, tomate	Pepino, alface, tomate	Cebola, alface, cenoura
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	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	Orégãos	Bruxelas	Grelos	Brócolos	Macedónia	Grão
	Geral	Peru estufado c/ açorda (1,3,9,10,12)	Maruca guisada c/ arroz(4,12)	Frango guisado c/ batata cozida (10,12)	Arroz de tamboril(4,12)	Bifanas de porco guisadas c/ espaguete (1,12)	Carapau grelhado c/ batata cozida (4,12)	Frango assado c/ arroz (10,12)
	Ligeira	Peru estufado simples c/ açorda (1,3,9,10,12)	Maruca guisada simples c/ arroz(4,12)	Frango guisado simples c/ batata cozida(12)	Arroz de tamboril simples(4,12)	Bifanas de porco guisadas simples c/ esparguete (1,12)	Carapau grelhado simples c/ batata cozida (4,12)	Frango assado c/ arroz (12)
	Legumes			Espinafres Salteados			Espinafres	Couve flor
	Salada	Tomate, cebola, alface	Cenoura, pepino, alface		Tomate, cenoura, alface	Alface, tomate, cenoura	alface, cenoura	Tomate, 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: Viana Moretta 6363N **Enc.Refeitório:** Cristina Marques **Coord. Técnica:** [illegible] **Direção:** [illegible]

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 6 - Semana de 07 a 13 de dezembro 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	Beringela	Favas	Camponesa (S/enchidos)	Creme de cenoura	Feijão branco	Batata doce
	Geral	Cozido de grão c/ entrecosto e massa(1,12)	Lulas Estufadas c/ Batata cozida (12,14)	Peru assado c/ arroz de espinafres (10,12)	Cação estufada c/ migas (1,4,12)	Lombo de porco assado c/ batata assada(10,12)	Salmão no Forno com Arroz de Lombardo(4,12)	Perna de peru assada c/ massa espiral(1,10,12)
	Ligeira	Carne de Porco Estufada com Macarrão (1,12)	Perca no Forno c/ batata cozida (4,12)	Peru assado simples c/ arroz de cenoura (12)	Cação estufada simples c/ migas (1,4,12)	Lombo de porco assado simples c/ batata assada(12)	Salmão no Forno Simples com Arroz de Lombardo(4,12)	Perna de peru assada simples c/ massa espiral(1,10,12)
	Legumes		Brócolos		nento, Repolho e Cenoura assa			Legumes Salteados
	Salada	Alface, tomate, cenoura	Tomate, cebola	Milho, cebola, alface		Tomate, Alface	Tomate, alface, coentros	
	Sobremesa	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz doce	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**	Feijão verde	Primavera	Grelos	Espinafres	Couve portuguesa	Bruxelas	Ervilhas
	Geral	Veleiro estufado c/ arroz (4,12)	Frango guisado c/ polenta (1,12)	Red fish assada c/ batata doce cozida (4,12)	Bife de Perú Estufado com Arroz (12)	Massada de pescada e frutos do mar (1,4,12)	Empadão de frango(7,12)	Maruca no Forno c/ arroz de primavera(1,4,12)
	Ligeira	Veleiro estufado simples c/ arroz (4,12)	Frango guisado simples c/ polenta(1,12)	Red fish assada simples c/ batata doce cozida (4,12)	Bife de Perú Estufado com Arroz(12)	Massada de pescada simples(1,4,12)	Empadão de frango simples(7,12)	Maruca no Forno Simples c/ arroz de primavera(1,4,12)
	Legumes			Couve Portuguesa				
	Salada	Cebola, alface, tomate	Alface, tomate, cenoura	Tomate, cenoura	Cebola, alface, tomate	Cenoura, pepino, alface	Tomate, cenoura, alface	Cebola, alface, cenoura
	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: Fiona Martha 6303N **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.