



## EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 01 janeiro	Terça-feira 02 janeiro	Quarta-feira 03 janeiro	Quinta-feira 04 janeiro	Sexta-feira 05 janeiro
<b>Lanche da Manhã</b>			Palitos de Cenoura	Pêra com Frutos secos (5,8)	Maçã com logurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>		Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	<b>Salada/Vegetais</b>		Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
	<b>Sobremesa</b>		Laranja	Kiwi	Pera	Banana
<b>LANCHE</b>			logurte líquido com Panquecas simples+frutos secos (5,3,7,8)	logurte sólido de aroma com palitos de cenoura (7)	Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	Leite simples + Panquecas de banana (3,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) 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/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Agada \* NIF: 501089786  
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* afa@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 01 janeiro	Terça-feira 02 janeiro	Quarta-feira 03 janeiro	Quinta-feira 04 janeiro	Sexta-feira 05 janeiro
<b>Lanche da Manhã</b>			Pão simples (1) com banana	Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com palitos de cenoura
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>		Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	<b>Salada/Vegetais</b>		Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
	<b>Sobremesa</b>		Laranja	Kiwi	Pera	Banana
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição 1 e 2</b>		Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7)	Leite simples com cereais de milho (1,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia (1,7)+maçã
	<b>Pré-escolar</b>		Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7)	Leite simples com cereais de milho (1,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia + maçã(1,7)
	<b>ATL</b>		Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7)	Leite simples com cereais de milho (1,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia + maçã(1,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) 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/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

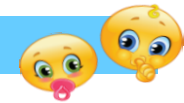
Nutricionista  
Ordem dos Nutricionistas

Cédula Profissional nº 2805N

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 746 460  
www.afa-fermentelos.com \* afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 01 janeiro	Terça-feira 02 janeiro	Quarta-feira 03 janeiro	Quinta-feira 04 janeiro	Sexta-feira 05 janeiro				
Lanche da manhã	Até 18 meses		Papa de fruta (banana+pêra)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (pêra+maçã)				
	A partir dos 18 meses		Pão simples (1) com Papa de fruta	Pão simples (1) com papa de fruta	Pão simples (1) com Papa de fruta	Pão simples (1) com Papa de fruta				
Almoço	Sopa	A partir dos 4/6M	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)				
			Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e nabo)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve penca)				
	2º prato (consistência mole)	A partir dos 6/7 meses	com frango	com grão	com pescada (4)	com lentilhas	com peru	com feijão vermelho	com solha (4)	com feijão branco
		A partir dos 7/8 meses	OVOLACTOVEGETARIANO		Arroz de feijão preto (12)	Ovo com todos (3,12)	Lentilhas estufadas com batata e feijão verde cozido (12)	Grão-de-bico c/ ovo, cenoura e couve (3,4,6,12,13)		
	GERAL	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)		Carne de porco estufada com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)				
		Salada/vegetais	Alface, cenoura e couve-roxa (12)		Alface e cenoura (12)	Cenoura e pepino (12)	---			
	Sobremesa	Papa de fruta (maçã)		Papa de fruta (banana+maçã)		Papa de fruta (pêra)		Papa de fruta (maçã+pêra)		
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época			
	Lanche da tarde	Até aos 6 meses	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)	Papa de cereais sem glúten (6,7)			
		Depois dos 6 meses	Papa de aveia com leite de transição e pêra (1,7)	logurte natural + puré de maça assada + bolacha (1,7)	Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7)	logurte natural + banana + bolacha (1,7)				

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) 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/Sulfites 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Gerardo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* email@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 01 janeiro	Terça-feira 02 janeiro	Quarta-feira 03 janeiro	Quinta-feira 04 janeiro	Sexta-feira 05 janeiro	Sábado 06 janeiro	Domingo 07 janeiro	
Almoço	Sopa normal	Creme de cenoura (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
	Dieta Geral	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
	Dieta Cremosa	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturado (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	_____	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	_____	_____	_____	Cenoura e Beterraba (12)	_____
Sobremesa	Doces de Natal	Laranja	Kiwi	Pera	Banana	Pera	Tangerina	

Nota	1 vez por semana: Leite (7), iogurtes (7), Queijo (7), Fiambre (1,6,7)
	Diariamente: 2 pães (1), e 2 pedaços de broa (1), 2 peças de fruta

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alpo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Instituída no Cartório de Registo Comercial de Lagos - N.º 101/0207/0  
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3.ºS, 466 Fermentelas  
Telf. 234 721 950 - Fax 234 756 460  
www.afa-fermentelas.com - afa@afa-fermentelas.com



Para uma alimentação saudável!!

## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 01 janeiro	Terça-feira 02 janeiro	Quarta-feira 03 janeiro	Quinta-feira 04 janeiro	Sexta-feira 05 janeiro	
Almoço	Sopa normal		Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Sopa enriquecida		com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)
	Dieta Geral		Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)	
	Dieta Cremosa		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais		Alface,cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
Sobremesa		Laranja	Kiwi	Pera	Banana	

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) 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/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveada \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 198 400  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



Uma alimentação saudável,  
para uma melhor qualidade de vida!

		Segunda-feira 01 janeiro	Terça-feira 02 janeiro	Quarta-feira 03 janeiro	Quinta-feira 04 janeiro	Sexta-feira 05 janeiro	Sábado 06 janeiro	Domingo 07 janeiro
Sopa	Normal	Creme de cenoura (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
Almoço	Dieta Geral	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
	Dieta Cremosa	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moido (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturado (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	—	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—	Cenoura e Beterraba (12)	—
	Sobremesa	Doces de Natal	Laranja	Kiwi	Pera	Banana	Pera	Tangerina

Jantar	Dieta Geral	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Mini cozido simples (frango+porco)	Maruca cozida aromatizada com limão e oregãos, com arroz de cenoura (4,12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas triturado (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)	Mini cozido simples (frango+porco) triturado	Maruca cozida aromatizada com limão e oregãos, com arroz de cenoura triturado (4,12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) triturado (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturada (4,1)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) triturado (1,3,12)
	Dieta Cremosa	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas triturado (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)	Mini cozido simples (frango+porco) triturado	Maruca cozida aromatizada com limão e oregãos, com arroz de cenoura triturado (4,12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) triturado (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturada (4,1)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) triturado (1,3,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Banana

Lanche da Tarde	Dieta Geral	iogurte líquido (7) + Pão com fiambre (1,6,7)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com queijo (1,7)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com creme vegetal (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com creme vegetal (1,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com queijo creme (1,7)
	Dieta Cremosa	Papa Nestum de arroz com leite (1,7)	Papa de aveia com leite e canela (1,7)	Papa de iogurte com bolachas Maria e fruta cozida (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de iogurte com bolachas Maria e fruta cozida (1,7)	Papa Cerelec com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNICOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 6) Sola 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE DO ALENTEJO  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE DO ALENTEJO  
Rua João de Deus, 1715 - 2000 Évora  
Tel: 212 39 39 39 Fax: 212 39 39 39