



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 04 dezembro	Terça-feira 05 dezembro	Quarta-feira 06 dezembro	Quinta-feira 07 dezembro	Sexta-feira 08 dezembro
Lanche da Manhã		Maçã com iogurte sólido (7)	Bolachas de arroz com queijo [isentas de glúten] (7)	Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8)	Maçã com iogurte sólido (7)	
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	
	Prato	Massa [isento de glúten] com atum (4,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho) [isento de glúten] (4,6,12,13)	Peito de frango estufado ao natural com ervilhas e cenoura, com massa [isento de glúten] (12)	
	Salada/Vegetais	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	—	
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Sobremesa Doce	
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7,10,11)	Leite simples com Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11)	iogurte sólido de aroma com cereais de milho [isentos de glúten] (6,7,8,11)	Leite simples com Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11)	

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: 501089780
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos
Telf: 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 04 dezembro	Terça-feira 05 dezembro	Quarta-feira 06 dezembro	Quinta-feira 07 dezembro	Sexta-feira 08 dezembro
Lanche da Manhã		Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com banana	Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com maçã	
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	
	Prato	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e milho)(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	
	Salada/Vegetais	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	—	
	Sobremesa	Pera	Maça assada	Kiwi	Laranja/Pudim	
Lanche da Tarde	Transição	Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maça assada triturada (1,7)	Leite simples com cereais de milho (1,7,8)	
	Pré-escolar	Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maça assada triturada (1,7)	Leite simples com cereais de milho (1,7,8)	
	ATL	Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	logurte líquido e pão com creme vegetal (1,7)	Leite simples + pão com marmelada(1,7)	Leite simples + pão com queijo de barrar (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) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

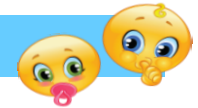
Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
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 04 dezembro	Terça-feira 05 dezembro	Quarta-feira 06 dezembro	Quinta-feira 07 dezembro	Sexta-feira 08 dezembro
Lanche da manhã	Até 18 meses	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+pêra)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (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)
		A partir dos 6/7 meses	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve repolho)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão-verde)
		A partir dos 7/8 meses	com maruca (4) com ovo (3)	com peru com grão-de-bico	com pescada (4) com feijão branco	com frango com feijão vermelho
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Esparguete com grão-de-bico e legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho) (1,3,12)	Jardineira de feijão branco (12)	Arroz de feijão vermelho com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e milho)(6,12,13)	Ervilhas estufadas ao natural com cenoura e cogumelos e massa <i>espiral</i> (1,3,12)
		GERAL	Esparguete de pescada e legumes incorporados (ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho) (1,3,4,12)	Jardineira (porco) (12)	Arroz de pescada com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e milho)(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)
	Salada/vegetais	Cenoura(12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	---	
	Sobremesa	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)	Papa de fruta (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)
		Depois dos 6 meses	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)	Papa de aveia com leite de transição e pêra (1,7)	Iogurte natural + puré de maçã assada + bolacha (1,7)	Papa de aveia com leite de transição e banana (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

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia - NIF: 501039762
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 465 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 04 dezembro	Terça-feira 05 dezembro	Quarta-feira 06 dezembro	Quinta-feira 07 dezembro	Sexta-feira 08 dezembro	Sábado 09 dezembro	Domingo 10 dezembro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de cenoura (12)	Sopa de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)	com solha (4)	com frango
	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira de vaca (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho)(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Pescada com todos (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Lasanha de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira de vaca triturado (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho) triturada(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Pescada com todos triturado (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada triturada (12)
	Salada/Vegetais	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	_____	_____
Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã	Banana	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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremçoço 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
Estabelecida na Comunidade do Registo Comercial de Lagos - N.º 101/0207/0
Rua João Nunes Gerardo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelas
Tel: 234 721 950 - Fax: 234 751 460
www.afa-fermentelas.com - afa@afa-fermentelas.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 04 dezembro	Terça-feira 05 dezembro	Quarta-feira 06 dezembro	Quinta-feira 07 dezembro	Sexta-feira 08 dezembro
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru
	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho)(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica				
	Dieta Cremosa	Lasanha de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) triturado (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho) triturada(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa espiral trituradas (1,3,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e tomate (12)
Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	

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 FERMENTENSE 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
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 400
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 04 dezembro	Terça-feira 05 dezembro	Quarta-feira 06 dezembro	Quinta-feira 07 dezembro	Sexta-feira 08 dezembro	Sábado 09 dezembro	Domingo 10 dezembro
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de cenoura (12)	Sopa de legumes (12)
	Enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)	com solha (4)	com frango
Almoço	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho)(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Pescada com todos (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Esparguete de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) triturado (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho) triturada(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Pescada com todos triturado (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada triturada (12)
	Salada/Vegetais	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	_____	_____
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã	Banana	Tangerina

Jantar	Dieta Geral	Arroz de pato c/ couve e cenoura cozidas (6,12,13)	Sardinha cozido batata, cenoura, couve portuguesa cozida (4,12)	Peru no forno com batata assada e legumes (brócolos e cenoura) (12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)	Massada de porco com legumes (cenoura, couveflor) ao natural (1,3,12)	Cozido à Portuguesa	Solha no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, brócolos) (4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Arroz de pato c/ couve e cenoura cozidas triturada (6,12,13)	Sardinha com batata, cenoura, couve portuguesa cozida triturada (4,12)	Peru no forno com batata assada e legumes (brócolos e cenoura) triturada (12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)	Massada de porco com legumes (cenoura, couveflor) ao natural triturado (1,3,12)	Cozido à Portuguesa triturado	Solha no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, brócolos) triturados(4,12)
	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 Cerelac 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) Amendoins 6) Soja 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

