



## EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 06 novembro	Terça-feira 07 novembro	Quarta-feira 08 novembro	Quinta-feira 09 novembro	Sexta-feira 10 novembro
<b>Lanche da Manhã</b>		Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	Pêra com Frutos secos (5,8)	Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum (4,12)	Arroz de pato simples(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>	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana
<b>LANCHE</b>		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	iogurte líquido com Panquecas simples+frutos secos (5,3,7,8)	iogurte 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

Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia \* NIF: 501089700

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 456 Fermentelos  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



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

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 06 novembro	Terça-feira 07 novembro	Quarta-feira 08 novembro	Quinta-feira 09 novembro	Sexta-feira 10 novembro
<b>Lanche da Manhã</b>		Pão simples (1) com maçã	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 lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum (4,12)	Arroz de pato c/chouriço(1,12)	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>	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição 1 e 2</b>	Nestum c/ leite de transição (1,7)	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 fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	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 fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	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

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: 234 721 555 \* Fax: 234 156 463  
www.afa-fermentelos.com \* gnr@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 06 novembro	Terça-feira 07 novembro	Quarta-feira 08 novembro	Quinta-feira 09 novembro	Sexta-feira 10 novembro					
Lanche da manhã	Até 18 meses	Papa de fruta (maçã)	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	Pão simples (1) com Papa de fruta					
Almoço 2º Prato (consistência mole)	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 1 (batata, cebola, cenoura)				
		Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve lombarda)	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)					
	A partir dos 6/7 meses	com maruca (4)	com ovo (3)	com pato	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	Feijão encarnado com salada russa(12)	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	Pescada com salada russa (4,12)	Arroz de pato simples (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 e cebola (12)	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	Alface e cenoura (12)	Cenoura e pepino (12)	---					
	Sobremesa	Papa de fruta (pêra)	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	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 cereais lactea com glúten (1,6,7)	Papa de aveia com leite de transição e pêra (1,7)	logurte natural + puré de maçã 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/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  
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501059780

Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 06 novembro	Terça-feira 07 novembro	Quarta-feira 08 novembro	Quinta-feira 09 novembro	Sexta-feira 10 novembro	Sábado 11 novembro	Domingo 12 novembro
------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------	------------------------

	Segunda-feira 06 novembro	Terça-feira 07 novembro	Quarta-feira 08 novembro	Quinta-feira 09 novembro	Sexta-feira 10 novembro	Sábado 11 novembro	Domingo 12 novembro
<b>Sopa normal</b>	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	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)
<b>Sopa enriquecida</b>	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
<b>Dieta Geral</b>	Salada russa de atum (4,12)	Arroz de pato c/chouriço(1,12)	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)
<b>Dieta Hipolipídica</b>		Arroz de pato simples (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
<b>Dieta Cremosa</b>	Salada russa de atum triturada (4,12)	Arroz de pato simples triturado (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)
<b>Salada/Vegetais</b>	_____	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	_____	_____	_____	Cenoura e Beterraba (12)	_____
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana	Pera	Tangerina

<b>Nota</b>	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) Tremçoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas



## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 06 novembro	Terça-feira 07 novembro	Quarta-feira 08 novembro	Quinta-feira 09 novembro	Sexta-feira 10 novembro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	com peru	com solha (4)
	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Arroz de pato c/chouriço(1,12)	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		Arroz de pato simples (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)	
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Arroz de pato simples triturado (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	Maçã	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) Alpo 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 Aveia \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 736 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 06 novembro	Terça-feira 07 novembro	Quarta-feira 08 novembro	Quinta-feira 09 novembro	Sexta-feira 10 novembro	Sábado 11 novembro	Domingo 12 novembro
Sopa	Normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	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 pescada (4)	com pato	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
Almoço	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Arroz de pato c/chouriço(1,12)	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		Arroz de pato simples (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Arroz de pato simples triturado (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	Maçã	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							
	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	logurte 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 de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais 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 (9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremço 14) Moluscos

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Associação da Universidade de Aveiro, Portugal - N.º 10189/2010  
Rua da Universidade de Aveiro, 4710-050, Aveiro, Portugal  
Tel: 251 97 1000 - Fax: 251 97 10 80  
www.associaçaoportuguesa.org - associaçao@associaçao.org

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas