



## EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 09 outubro	Terça-feira 10 outubro	Quarta-feira 11 outubro	Quinta-feira 12 outubro	Sexta-feira 13 outubro
<b>Lanche da Manhã</b>		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)	Palitos de Cenoura
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	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)
	<b>Prato</b>	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)	Maruca estufada com arroz [isento de glúten] (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	_____	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	_____	Brócolos e Cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Sobremesa Doce	Maçã
<b>LANCHE</b>		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)	iogurte Líquido + 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

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

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



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

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 09 outubro	Terça-feira 10 outubro	Quarta-feira 11 outubro	Quinta-feira 12 outubro	Sexta-feira 13 outubro
<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 com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	<b>Prato</b>	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)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	_____	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	_____	Brócolos e Cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Maça assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição</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 maça 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 maça 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)	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)	logurte sólido 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: 234 198 463  
www.afa-fermentelos.com \* gfa@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 09 outubro	Terça-feira 10 outubro	Quarta-feira 11 outubro	Quinta-feira 12 outubro	Sexta-feira 13 outubro
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	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)	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)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e espinafres)
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	2º Prato (consistência mole)	Esparguete de pescada e legumes incorporados (ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho) (1,3,4,12)	Jardineira (vaca e 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)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	Salada/vegetais	_____	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	_____	Brócolos e Cenoura
Sobremesa	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	
	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 glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)
	Depois dos 6 meses	Papa de cereais lactea com glutén (1,6,7)	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/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 Aveia \* NIF: 501089780

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 198 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 09 outubro	Terça-feira 10 outubro	Quarta-feira 11 outubro	Quinta-feira 12 outubro	Sexta-feira 13 outubro	Sábado 14 outubro	Domingo 15 outubro
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

	Segunda-feira 09 outubro	Terça-feira 10 outubro	Quarta-feira 11 outubro	Quinta-feira 12 outubro	Sexta-feira 13 outubro	Sábado 14 outubro	Domingo 15 outubro
<b>Sopa normal</b>	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)
<b>Sopa enriquecida</b>	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)	com solha (4)	com frango
<b>Dieta Geral</b>	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)	Maruca estufada com arroz simples (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)
<b>Dieta Hipolipídica</b>							
<b>Dieta Cremosa</b>	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)	Maruca estufada com arroz simples 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)
<b>Salada/Vegetais</b>	_____	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	_____	_____
<b>Sobremesa</b>	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã	Banana	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) 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 no Conservatório do Registo Comercial de Aguarda - N.º 181/0897/0

Rua João Nunes Garcia, nº30, 3710 - 466 Fermentelense  
Tel: 234 721 900 - Fax: 234 191 460  
www.afa-fermentelense.com - gaia@afa-fermentelense.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 09 outubro	Terça-feira 10 outubro	Quarta-feira 11 outubro	Quinta-feira 12 outubro	Sexta-feira 13 outubro	
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)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	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)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	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 <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)
	Salada/Vegetais	—	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maça

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 rijas 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 Aveiro \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 736 400  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 09 outubro	Terça-feira 10 outubro	Quarta-feira 11 outubro	Quinta-feira 12 outubro	Sexta-feira 13 outubro	Sábado 14 outubro	Domingo 15 outubro
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)	Maruca estufada com arroz simples (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 espiral trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples 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	—	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)	Pescada com todos (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	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)	Pescada com todos triturada (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)
	Dieta Cremosa							
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Banana

Lanche da Tarde	Dieta Geral	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + 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)	Iogurte (7) + Cereais com frutos secos triturados (1,5,6,7,8,11,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12)	Leite simples com cereais corn-flakes (1,7)	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 iogurte + fruta + flocos de aveia (1,6,7,8,12)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de leite + fruta + flocos de aveia (1,6,7,8,12)	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 (Ra 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfites 13) Tremçoço 14) Moluscos

ASSOCIAÇÃO FOMENTENSE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
 Associação da Comunidade da Região Central do Açúcar - 894 1018910  
 Rua da Comunidade da Região Central do Açúcar, 1712 - 2020 - Fátima  
 Tel: 226 97 1000 - Fax: 226 96 880  
 www.associaçaoformentense.com

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
 Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas