



Para uma alimentação saudável!



Segunda-feira 01 abril	Terça-feira 02 abril	Quarta-feira 03 abril	Quinta-feira 04 abril	Sexta-feira 05 abril
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------

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)			
		A partir dos 6/7 meses					Sopa de legumes 2 (batata, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cenoura, courgette, abóbora e espinafres)	Sopa de legumes 2 (batata, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cenoura, courgette, abóbora e couve penca)			
	A partir dos 7/8 meses					com peru	com lentilhas	com pescada (4)	com grão-de-bico	com peru	ovo cozido (3)	com pescada (4)	com feijão branco
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO					Ervilhas, cenoura e cogumelos estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Arroz de lentilhas		Massada de feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Ovo cozido com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)		
		GERAL					Febras de porco estufadas com massa esparguete (1,3,7,12)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)		Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)		
		Salada/vegetais					Alface, cebola e cenoura (12)	—		Alface e tomate (12)	Alface (12)		
	Sobremesa					Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)		Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)			
	Lanche da tarde					Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época			
		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 aveia com leite de transição e pêra (1,7)	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)		Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7)	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)		

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 Agueda * NIF: 501089780

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



EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 01 abril	Terça-feira 02 abril	Quarta-feira 03 abril	Quinta-feira 04 abril	Sexta-feira 05 abril	Sábado 06 abril	Domingo 07 abril
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de nabijas com feijão frade (6,12,13)
	Sopa enriquecida	com frango	com peru	com solha (4)	com peru	-----	com frango	-----
	Dieta Geral	Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12)	Febras de porco estufados com massa <i>espaguete</i> (1,3,7,12)	Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)				
	Dieta Cremosa	Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12)	Febras de porco estufados com massa espaguete (1,3,7,12)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	Alface,cebola e cenoura (12)	Alface e milho (12)	-----	-----	-----	-----
Sobremesa	Maçã assada	Laranja	Banana	Pera	Maçã	Banana	Maçã	

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



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 01 abril	Terça-feira 02 abril	Quarta-feira 03 abril	Quinta-feira 04 abril	Sexta-feira 05 abril
Almoço	Sopa normal	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafre (12)	Creme de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	Sopa enriquecida	com peru	com solha (4)	com peru	-----
	Dieta Geral	Febras de porco estufados com massa <i>espaguete</i> (1,3,7,12)	Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)		
	Dieta Cremosa	Febras de porco estufados com massa <i>espaguete</i> (1,3,7,12)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, cebola e cenoura (12)	Alface e milho (12)	-----	-----
	Sobremesa	Laranja	Banana	Pera	Maçã

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 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
Tel: 234 121 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



Uma alimentação saudável,
para uma melhor qualidade de vida!

		Segunda-feira 01 abril	Terça-feira 02 abril	Quarta-feira 03 abril	Quinta-feira 04 abril	Sexta-feira 05 abril	Sábado 06 abril	Domingo 07 abril
Sopa	Normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafre (12)	Crene de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de nabias com feijão frade (6,12,13)
	Enriquecida	com frango	com peru	com solha (4)	com peru	-----	com frango	-----
Almoço	Dieta Geral	Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Patanicas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)				
	Dieta Cremosa	Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	Alface,cebola e cenoura (12)	Alface e milho (12)	-----	-----	-----	-----
	Sobremesa	Maçã assada	Laranja	Banana	Pera	Maçã	Banana	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Caras de bacalhau cozidas com todos (4)	Red-fish estufado com arroz e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e cebola (3,4,12)	Peito de frango estufado c/ arroz e legumes salteados (couve e alho-francês) (12)	Massada de maruca c/legumes (cenoura,milho, ervilhas, couve) (1,3,4,12)	Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Caras de bacalhau cozidas com todos triturados (4)	Red-fish estufado com arroz e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) triturados(12)	Cavala cozida com batata, cenoura e cebola triturada (3,4,12)	Peito de frango estufado c/ arroz e legumes salteados (couve e alho-francês) triturado (12)	Massada de maruca c/legumes (cenoura,milho, ervilhas, couve) triturado (1,3,4,12)	Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> triturado (1,3,12)
	Salada/Vegetais	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pera 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. ALERGÊNICOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca (n.a-9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Trêmopo 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

		Segunda-feira 01 abril	Terça-feira 02 abril	Quarta-feira 03 abril	Quinta-feira 04 abril	Sexta-feira 05 abril
Lanche da Manhã			Pão simples (1) com banana	Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com palitos de cenoura
Almoço	Sopa		Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde
	Prato		Febras de porco estufados com massa espaguete (1,3,7,12)	Douradinhos no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	Salada/Vegetais		Alface, cebola e cenoura (12)	—	—	—
	Sobremesa		Laranja	Banana	Pêra	Maça
Lanche da Tarde	Transição		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
	Pré-escolar		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)
	ATL		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 - 468 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * gera@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



EMENTA | SEM GLÚTEN

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 01 abril	Terça-feira 02 abril	Quarta-feira 03 abril	Quinta-feira 04 abril	Sexta-feira 05 abril
Lanche da Manhã			Bolachas de arroz com queijo [isentas de glúten] (7)	Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8)	Maçã com logurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
Almoço	Sopa		Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	Prato		Febras de porco estufadas com massa esparguete [isenta de glúten] (12)	Arroz [isento de glúten] com "douradinhos" [isento de glúten] e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Massada [isenta de glúten] de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (6,12,13)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	Salada/Vegetais		Alface, cebola e cenoura (12)	—	—	—
	Sobremesa		Laranja	Banana	Pêra	Maçã
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7,10,11)	Leite simples com Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11)	logurte 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)	logurte 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) 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: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas