



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

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 10 junho	Terça-feira 11 junho	Quarta-feira 12 junho	Quinta-feira 13 junho	Sexta-feira 14 junho
<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 alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve-flor (12)
	<b>Prato</b>		Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Arroz de paloco de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco) (1,3,6,12,13)
	<b>Salada/Vegetais</b>		Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)	Brócolos cozidos	
	<b>Sobremesa</b>		Maçã assada	Pêra	Kiwi/Pudim	Tangerina
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição</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 <i>chocapic</i> (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 <i>chocapic</i> (1,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia + maçã(1,7)
	<b>ATL</b>		logurte líquido e pão com creme vegetal (1,7)	Leite simples + pão com marmelada(1,7)	Leite simples com cereais <i>chocapic</i> (1,7,8)	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) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

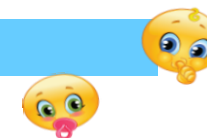
Nutricionista  
Ordem dos Nutricionistas

Cédula Profissional nº 2805N

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089790  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 10 junho	Terça-feira 11 junho	Quarta-feira 12 junho	Quinta-feira 13 junho	Sexta-feira 14 junho
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 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)
		A partir dos 6/7 meses	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alho-francês)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve branca)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)	com frango	com feijão barnco	com maruca (4)	com ovo (3)
	OVOLACTOVEGETARIANO	Feijão-branco estufado com cenoura ralada e arroz de tomate (1,3,12)	Ervilhas estufadas com cogumelos e cenoura, e batata cozida (12)	Arroz c/ ovo mexido (3)	Feijão vermelho estufado ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)	
	GERAL	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Arroz de pescada c/ cenoura ripada (4,12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)	
	Salada/vegetais	Brócolos e Cenoura às rodelas	Alface e cenoura (12)	Brócolos cozidos	---	
	Sobremesa	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 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 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) Amendoinos 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  
 Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089780  
 Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
 Telef: 234 721 955 - Fax: 234 196 480  
 www.afa-fermentelos.com - afa@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 10 junho	Terça-feira 11 junho	Quarta-feira 12 junho	Quinta-feira 13 junho	Sexta-feira 14 junho	Sábado 15 junho	Domingo 16 junho	
Almoço	Sopa normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de Brócolos (12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de ervilhas (6,12,13)
	Sopa enriquecida	com frango	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)	com peru
	Dieta Geral	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Arroz de migas de paloco (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, cebola, couve-de-bruxelas) (12)
	Dieta Hipolipídica		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)			Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)		
	Dieta Cremosa	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro triturado (12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Arroz de migas de paloco (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada (4,12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz triturado (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, cebola, couve-flor) moído (12)
	Salada/Vegetais	Alface e cenoura (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e pepino (12)	_____	Brócolos e Couve cozidos	_____	_____
Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Pudim / Kiwi	Tangerina	Banana	Laranja	

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





## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 10 junho	Terça-feira 11 junho	Quarta-feira 12 junho	Quinta-feira 13 junho	Sexta-feira 14 junho
Sopa normal		Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de Brócolos (12)	Sopa de couve-flor (12)
Sopa enriquecida		com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com peru
Dieta Geral		Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Arroz de migas de paloco (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)
Dieta Hipolipídica		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)			Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)
Dieta Cremosa		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Arroz de migas de paloco (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada(4,12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)
Salada/Vegetais		Alface, couve-roxa,cebola (12)	Alface e pepino (12)	_____	Brócolos e Couve cozidos
Sobremesa		Maçã assada	Pera	Pudim / Kiwi	Tangerina

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





		Segunda-feira 10 junho	Terça-feira 11 junho	Quarta-feira 12 junho	Quinta-feira 13 junho	Sexta-feira 14 junho	Sábado 15 junho	Domingo 16 junho
Sopa	Normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de ervilhas (6,12,13)
	Enriquecida	com frango	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)	com peru
Almoço	Dieta Geral	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Arroz de migas de paloco (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, cebola, couve-de-bruxelas) (12)
	Dieta Hipolipídica		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)			Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)		
	Dieta Cremosa	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro triturado (12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Arroz de migas de paloco (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada (4,12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz triturado (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, cebola, couve-flor) moído (12)
	Salada/Vegetais	Alface e cenoura (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e pepino (12)	—	Brócolos e Couve cozidos	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Pudim/ Kiwi	Tangerina	Banana	Laranja

Jantar	Dieta Geral	Carapau cozido com todos (batata+cenoura+grelos+ovo) (3,4,12)	Febra de porco de cebolada com massa (1,3,12)	Arroz de peixes mistos (4,12)	Bife de peru grelhado com cenoura e ervilhas com esparguete cozido (1,3,12)	Red-fish cozido com batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12)	Massada de carne de porco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)	Maruca cozida com todos (3,4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Carapau cozido com todos (batata+cenoura+grelos+ovo) (3,4,12)	Febra de porco de cebolada com massa (1,3,12)	Arroz de peixes mistos triturado (4,12)	Bife de peru grelhado com cenoura e ervilhas com esparguete cozido triturado (1,3,12)	Red-fish cozido com batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12)	Massada de carne de porco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)	Maruca cozida com todos triturada (3,4,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Pêra assada	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra assada	Maçã cozida

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 rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Trêmoco 14) Móluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

Associação Portuguesa de Dietistas (APD) - Associação Portuguesa de Dietistas (APD) - Associação Portuguesa de Dietistas (APD)  
Rua João de Deus, 100, 1700-001 Lisboa, Portugal - Tel: 21 312 10 00  
www.apd.pt - www.apd.pt