



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



| | | Segunda-feira 10 abril | Terça-feira 11 abril | Quarta-feira 12 abril | Quinta-feira 13 abril | Sexta-feira 14 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 iogurte sólido (7) | Palitos de Cenoura |
| Almoço | Sopa | | Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13) | Sopa de feijão-verde (12) | Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13) | Sopa de couve-flor (12) |
| | Prato | | Filete de pescada estufado com batata (4,12) | Arroz [isento de glúten] à Valenciana (2,4,12) | Paloco estufado c/ batata, espinafres e cenoura cozidos (4,12) | Coxas de frango assadas com massa [isenta de glúten] (3,7,12) |
| | Salada/Vegetais | | _____ | Alface e cenoura (12) | _____ | Alface e cebola (12) |
| | Sobremesa | | Laranja | Pêra assada | Banana | Pera |
| LANCHE | | | 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) 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 Aveada * 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 | Transição, EE Pré-escolar e ATL

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



| | | Segunda-feira 10 abril | Terça-feira 11 abril | Quarta-feira 12 abril | Quinta-feira 13 abril | Sexta-feira 14 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 grão-de-bico com espinafres (6,12,13) | Sopa de feijão-verde (12) | Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13) | Sopa de couve-flor (12) |
| | Prato | | Filete de pescada estufado com batata (4,12) | Arroz à Valenciana (2,4,12) | Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12) | Coxas de frango assadas com massa fusilli (1,3,7) |
| | Salada/Vegetais | | _____ | Alface e cenoura (12) | _____ | Alface e cebola (12) |
| | Sobremesa | | Laranja | Pêra assada | Banana | Pera |
| Lanche da Tarde | Transição 1 e 2 | | Leite simples e pão com marmelada (1,7) | logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7) | Leite simples com cereais corn-flakes (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 corn-flakes (1,7,8) | logurte líquido e pão com queijo fatia + maçã(1,7) |
| | ATL | | 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
Meticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780

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

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

| | | Segunda-feira 10 abril | Terça-feira 11 abril | Quarta-feira 12 abril | Quinta-feira 13 abril | Sexta-feira 14 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) |
| | | | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e espinafres) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão-verde) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor) |
| | A partir dos 6/7 meses | com maruca (4) | com peru | com pescada (4) | com frango | |
| | A partir dos 7/8 meses | | | | | |
| | 2º Prato (consistência mole) | Filete de pescada estufado com batata (4,12) | Arroz de carnes (12) | Pescada com batata cozida, legumes cozidos (couve e cenoura) (4,12) | Coxas de frango assadas com massa fusilli (1,3,7) | |
| | Salada/vegetais | _____ | Alface e cenoura (12) | _____ | Alface e cebola (12) | |
| | Sobremesa | Papa de fruta (maçã) | Papa de fruta (banana+maçã) | Papa de fruta (pêra) | Papa de fruta (maçã) | |
| Lanche da tarde | Até aos 6 meses | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | |
| | Depois dos 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 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) 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 FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780Rua 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 10 abril | Terça-feira 11 abril | Quarta-feira 12 abril | Quinta-feira 13 abril | Sexta-feira 14 abril | Sábado 15 abril | Domingo 16 abril |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|

| | Segunda-feira 10 abril | Terça-feira 11 abril | Quarta-feira 12 abril | Quinta-feira 13 abril | Sexta-feira 14 abril | Sábado 15 abril | Domingo 16 abril |
|---------------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|---|--|
| Sopa normal | Creme de legumes (12) | Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13) | Sopa de feijão-verde (12) | Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13) | Sopa de couve-flor (12) | Sopa de legumes (12) | Sopa macedónia (6,12,13) |
| Sopa enriquecida | com frango | com maruca (4) | com peru | com pescada (4) | com frango | _____ | com coelho |
| Dieta Geral | Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12) | Peixe espada grelhado com molho verde e batata cozida (4,12) | Arroz à Valenciana (2,4,12) | Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12) | Coxas de frango panadas com massa fusilli (1,3,7) | Dourada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12) | Frango à Primavera c/ massa <i>esparquete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) (1,3,12) |
| Dieta Hipolipídica | | | | | | | |
| Dieta Cremosa | Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12) | Peixe espada grelhado com molho verde e batata triturado(4,12) | Arroz à valenciana triturado (2,4,12) | Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12) | Coxas de frango panadas com massa fusilli triturado (1,3,7) | Dourada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturados(4,12) | Frango à Primavera c/ massa <i>esparquete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) triturado (1,3,12) |
| Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola(12) | _____ | Alface e cenoura (12) | _____ | Alface e cebola (12) | _____ | _____ |
| Sobremesa | Maçã assada | Laranja | Pêra assada | Banana | Pera | Tangerina | 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) 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
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agualva * NIF: 501080780
Rua João Neves Gerardo, nº15 3750-466 Fermentelos
Tel: 226 721 500 * Fax: 248 156 400
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Centro de Dia

| | Segunda-feira 10 abril | Terça-feira 11 abril | Quarta-feira 12 abril | Quinta-feira 13 abril | Sexta-feira 14 abril | |
|--------|---------------------------|-------------------------|--|---------------------------------------|--|---|
| Almoço | Sopa normal | | Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13) | Sopa de feijão-verde (12) | Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13) | Sopa de couve-flor (12) |
| | Sopa enriquecida | | com maruca (4) | com peru | com pescada (4) | com frango |
| | Dieta Geral | | Peixe espada grelhado com molho verde e batata cozida (4,12) | Arroz à Valenciana (2,4,12) | Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12) | Coxas de frango panadas com massa fusilli (1,3,7) |
| | Dieta Hipolipídica | | | | | |
| | Dieta Cremosa | | Peixe espada grelhado com molho verde e batata triturado(4,12) | Arroz à valenciana triturado (2,4,12) | Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12) | Coxas de frango panadas com massa fusilli triturado (1,3,7) |
| | Salada/Vegetais | | — | Alface e cenoura (12) | — | Alface e cebola (12) |
| | Sobremesa | | Laranja | Pêra assada | Banana | Pera |

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

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista
Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 860
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



| | | Segunda-feira 10 abril | Terça-feira 11 abril | Quarta-feira 12 abril | Quinta-feira 13 abril | Sexta-feira 14 abril | Sábado 15 abril | Domingo 16 abril |
|--------|--------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|---|--|
| Sopa | Normal | Creme de legumes (12) | Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13) | Sopa de feijão-verde (12) | Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13) | Sopa de couve-flor (12) | Sopa de legumes (12) | Sopa macedónia (6,12,13) |
| | Enriquecida | com frango | com maruca (4) | com peru | com pescada (4) | com frango | — | com coelho |
| Almoço | Dieta Geral | Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12) | Peixe espada grelhado com molho verde e batata cozida (4,12) | Arroz à Valenciana (2,4,12) | Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12) | Coxas de frango panadas com massa fusilli (1,3,7) | Dourada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12) | Frango à Primavera c/ massa <i>esparguete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) (1,3,12) |
| | Dieta Hipolipídica | — | — | — | — | — | — | — |
| | Dieta Cremosa | Frango churrasco c/ arroz de cenoura (12) | Peixe espada grelhado com molho verde e batata triturada(4,12) | Arroz à valenciana triturado (2,4,12) | Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12) | Coxas de frango panadas com massa fusilli triturado (1,3,7) | Dourada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturados(4,12) | Frango à Primavera c/ massa <i>esparguete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) triturado (1,3,12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola(12) | — | Alface e cenoura (12) | — | Alface e cebola (12) | — | — |
| | Sobremesa | Maçã assada | Laranja | Pêra assada | Banana | Pera | Tangerina | Maçã |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| Jantar | Dieta Geral | Perca grelhada com arroz simples e feijão verde cozido (4,12) | Coelho estufado com cenoura e ervilhas,e massa <i>cotovelinhos</i> (1,3,12) | Pescada cozida com batata, cenoura e repolho (4,12) | Esparguete com almondegas estufadas (1,3,12) | Filete de pescada assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12) | Bife de porco de cebolada com massa (1,3,12) | Empadão de pescada com alho-francês, cenoura, couve (4, 7,12) |
| | Dieta Hipolipídica | — | — | — | — | — | — | — |
| | Dieta Cremosa | Perca grelhada com arroz simples e feijão verde cozido triturado (4,12) | Coelho estufado com cenoura e ervilhas,e massa <i>cotovelinhos</i> triturado (1,3,12) | Pescada cozida com batata, cenoura e repolho triturada (4,12) | Esparguete com almondegas estufadas (1,3,12) | Filete de pescada assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12) | Bife de porco de cebolada com massa triturada (1,3,12) | Empadão de pescada com alho-francês, cenoura, couve (4, 7,12) |
| | Salada/Vegetais | — | — | — | — | — | — | — |
| | Sobremesa | Banana | Maçã cozida | Pêra cozida | Banana | Maçã assada | Pêra assada | 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) |