



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 11 março	Terça-feira 12 março	Quarta-feira 13 março	Quinta-feira 14 março	Sexta-feira 15 março
Lanche da Manhã		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
Almoço	Sopa	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)
	Prato	Bifanas de porco estufadas c/ cogumelos com massa [isenta de glúten] (3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) [massa isenta de glúten] (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) [isento de glúte] (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12) [isento de glúten]
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	_____	Alface e cenoura (12)	Alface, tomate e cebola (12)	_____
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
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) 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
Maticulada 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 * afa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 11 março	Terça-feira 12 março	Quarta-feira 13 março	Quinta-feira 14 março	Sexta-feira 15 março
Lanche da Manhã		Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com banana	Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com palitos de cenoura
Almoço	Sopa	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)
	Prato	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	Alface, tomate e cebola (12)	_____
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
Lanche da Tarde	Transição 1 e 2	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 corn-flakes (1,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia (1,7)+maçã
	Pré-escolar	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 corn-flakes (1,7,8)	logurte líquido e pão com queijo fatia + maçã(1,7)
	ATL	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

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



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

Para uma alimentação saudável!



		Segunda-feira 11 março	Terça-feira 12 março	Quarta-feira 13 março	Quinta-feira 14 março	Sexta-feira 15 março	
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)	
		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 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)
	2º Prato (consistência mole)	A partir dos 7/8 meses	com peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango
		A partir dos 7/8 meses	com ovo (4)	com grão	com feijão vermelho	com lentilhas	com ovo (3)
	OVOLACTOVEGETARIANO	Ervilhas c/ cogumelos estufados e arroz simples (12)	Massada de feijão branco c/ legumes (cenoura,ervilha, milho e feijão verde (1,3,12)	Grão estufado com arroz simples (12)	Ovo com salada russa (4)	Feijão vermelho estufado com esparguete e cenoura ripada (1,3,12)	
	GERAL	Bifinhos de porco c/ cogumelos estufados com arroz simples (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (1,3,4,12)	Febra grelhada com arroz simples (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de pescada (4,12)	
Salada/vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	_____	Alface e cenoura (12)	Alface e cebola (12)	_____		
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 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) 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 Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * afa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 11 março	Terça-feira 12 março	Quarta-feira 13 março	Quinta-feira 14 março	Sexta-feira 15 março	Sábado 16 março	Domingo 17 março	
Almooço	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 peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango	_____	com coelho
	Dieta Geral	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)	Corvina de cebolada 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	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples triturado (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) triturada (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto triturado (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Salada russa de atum triturada (4,12)	Corvina de cebolada 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, cebola e cenoura (12)	Alface, tomate 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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Ordem dos Nutricionistas
Cédula Profissional nº 2805N

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aguarda * NIF: 501000780
Rua João Nunes Galvão, nº10, 3º/2º, 4880 Fermentense
Tel: 234 721 956 * Fax: 234 756 480
www.afa-fermentense.com * daniela@afa-fermentense.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 11 março	Terça-feira 12 março	Quarta-feira 13 março	Quinta-feira 14 março	Sexta-feira 15 março	
Almoço	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 enriquecida	com peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango
	Dieta Geral	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples triturado (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) triturada (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto triturado (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Salada russa de atum triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	—	Alface, cebola e cenoura (12)	Alface, tomate e cebola (12)	—
Sobremesa	Maçã	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) 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: 501089790
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 221 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 11 março	Terça-feira 12 março	Quarta-feira 13 março	Quinta-feira 14 março	Sexta-feira 15 março	Sábado 16 março	Domingo 17 março
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 peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango	_____	com coelho
Almoço	Dieta Geral	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)	Corvina de cebolada 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	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples triturado (1,3,7,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) triturada (1,3,4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto triturado (12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Salada russa de atum triturada (4,12)	Corvina de cebolada 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, cebola e cenoura (12)	Alface, tomate e cebola (12)	_____	_____	_____
	Sobremesa	Maçã assada	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera	Tangerina	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Perca grelhada com batata cozida e feijão verde cozido (4,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e arroz simples (12)	Maruca cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Filete de pescada assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12)	Arroz de peixes mistos (12)	Bife de peru grelhado com massa (1,3,12)	Pescada no forno em cama de legumes (alho francês, cenoura, couve) com batata cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	Dieta Cremosa	Perca grelhada com batata cozida e feijão verde cozido triturado (4,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e arroz simples (12)	Maruca cozida com batata, cenoura e repolho triturada (4,12)	Filete de pescada assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12)	Arroz de peixes mistos triturado (12)	Bife de peru grelhado com massa triturada (1,3,12)	Pescada no forno em cama de legumes (alho francês, cenoura, couve) com batata cozida triturada (4,12)
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra assada	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 Cerelac com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Sola 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N | Ordem dos Nutricionistas

