



## EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 11 setembro	Terça-feira 12 setembro	Quarta-feira 13 setembro	Quinta-feira 14 setembro	Sexta-feira 15 setembro
<b>Lanche da Manhã</b>		Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	Pêra com Frutos secos (5,8)	Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Lombo de pescada no forno com molho de tomate, arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e cebola (12)	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Cenoura e pepino (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana
<b>LANCHE</b>		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	iogurte líquido com Panquecas simples+frutos secos (5,3,7,8)	iogurte sólido de aroma com palitos de cenoura (7)	Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	Leite simples + Panquecas de banana (3,7)

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

Instituída na Conservatória do Registo Comercial de Aveia \* NIF: 501089700

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 456 Fermentelos  
Tel: 214 721 955 \* Fax: 214 196 460  
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 11 setembro	Terça-feira 12 setembro	Quarta-feira 13 setembro	Quinta-feira 14 setembro	Sexta-feira 15 setembro
<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 lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12))	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Lombo de pescada no forno com molho de tomate, arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e cebola (12)	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Cenoura e pepino (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição 1 e 2</b>	Nestum c/ leite de transição (1,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7)	Leite simples com cereais 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 maçã 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)	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) Tremoço 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 \* gnr@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



## EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



		Segunda-feira 11 setembro	Terça-feira 12 setembro	Quarta-feira 13 setembro	Quinta-feira 14 setembro	Sexta-feira 15 setembro
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 lombarda)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e nabo)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve penca)
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com peru
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com peru
	2º Prato (consistência mole)	Pescada com salada russa (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco estufada com batata e feijão verde cozido (12)	Lombo de pescada no forno com molho de tomate, arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)
	Salada/vegetais	Alface e cebola (12)	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	Alface e cenoura (12)	Cenoura e pepino (12)	_____
Sobremesa	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã+pêra)	
	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) 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: 501089780Rua 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 11 setembro	Terça-feira 12 setembro	Quarta-feira 13 setembro	Quinta-feira 14 setembro	Sexta-feira 15 setembro	Sábado 16 setembro	Domingo 17 setembro
------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------	------------------------

	Segunda-feira 11 setembro	Terça-feira 12 setembro	Quarta-feira 13 setembro	Quinta-feira 14 setembro	Sexta-feira 15 setembro	Sábado 16 setembro	Domingo 17 setembro
<b>Sopa normal</b>	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
<b>Sopa enriquecida</b>	com pescada (4)	com peru	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
<b>Dieta Geral</b>	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Sardinha grelhada c/ pimentos e batata (4,12)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
<b>Dieta Hipolipídica</b>		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
<b>Dieta Cremosa</b>	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Sardinha grelhada c/ pimentos e batata triturada (4,12)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturado (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e cebola (12)	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	_____	Cenoura e pepino (12)	_____	Cenoura e Beterraba (12)	_____
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana	Pera	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



## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 11 setembro	Terça-feira 12 setembro	Quarta-feira 13 setembro	Quinta-feira 14 setembro	Sexta-feira 15 setembro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com peru	com pescada (4)	com peru	com solha (4)
	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Sardinha grelhada c/ pimentos e batata (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)	
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Sardinha grelhada c/ pimentos e batata triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	—	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	—	Cenoura e pepino (12)	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana

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 rijã 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 FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Tel: 234 721 905 \* Fax: 234 736 400  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



	Segunda-feira 11 setembro	Terça-feira 12 setembro	Quarta-feira 13 setembro	Quinta-feira 14 setembro	Sexta-feira 15 setembro	Sábado 16 setembro	Domingo 17 setembro	
Sopa	Normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	
	Enriquecida	com pescada (4)	com peru	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	
Almoço	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturada (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface e cebola (12)	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—	Cenoura e pepino (12)	—	Cenoura e Beterraba (12)	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana	Pera	Tangerina

Jantar	Dieta Geral	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Mini cozido simples (frango+porco)	Maruca cozida aromatizada com limão e oregãos, com arroz de cenoura (4,12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas triturado (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)	Mini cozido simples (frango+porco) triturado	Maruca cozida aromatizada com limão e oregãos, com arroz de cenoura triturado (4,12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) triturado (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturada (4,1)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) triturado (1,3,12)
	Dieta Cremosa							
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	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)

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 (le 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremço 14) Moluscos

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Associação da Associação de Apoio à Criança de Apoio - MAP 10101010  
Rua do Campo Alegre, 415 - 4150-120 Gaia  
Tel: 229 07 1000 - Fax: 229 10 880  
www.associaçaoportuguesa.org

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas