



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 14 outubro	Terça-feira 15 outubro	Quarta-feira 16 outubro	Quinta-feira 17 outubro	Sexta-feira 18 outubro
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	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de Brócolos (12)
	Prato	Esparguete [isento de glúten] com carne picada [isenta de glúten]	Douradinhos [isentos de glúten] com arroz primavera [isento de glúten] (3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral [isento de glúten]	Filete de solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Arroz de pato [sem glúten] (12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface, milho e cebola (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pêra
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7,10,11)	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)	iogurte sólido + Pão s/glúten (7)	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) 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
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 465 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 195 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição 2, EE Pré-escolar e CATL

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 14 outubro	Terça-feira 15 outubro	Quarta-feira 16 outubro	Quinta-feira 17 outubro	Sexta-feira 18 outubro
Lanche da Manhã		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
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de Brócolos (12)
	Prato	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Pataniscas com arroz primavera (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Filete de solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Arroz de pato (12)
	Salada/Vegetais	Alface e milho(12)	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	Alface e tomate (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera
Lanche da Tarde	Transição 1 e 2	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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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

Cédula Profissional nº 2805N

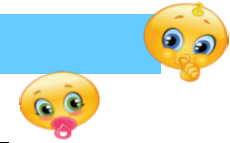
Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Meticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089780

Rua João Nunes Geraldo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 199 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário, Aquisições e Transição 1

Segunda-feira 14 outubro	Terça-feira 15 outubro	Quarta-feira 16 outubro	Quinta-feira 17 outubro	Sexta-feira 18 outubro
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

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)		
	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 couve)		Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)		Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião)		Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)		
	A partir dos 7/8 meses		com peru	com lentilhas	com pescada (4)	com grão	com frango	com feijão vermelho	com solha (4)	com ovo(3)	com pato	com feijão branco
	2º Prato (consistência mole)		OVOLACTOVEGETARIANO		Esparguete à bolonhesa com grão estufado(1,3,12)		Ovo mexido com arroz primavera (3,12)		Feijão branco estufado com massa espiral (1,3,12)		Ovo com todos (3,12)	
	GERAL		Esparguete à bolonhesa (1,3,12)		Filete pescada estufado ao natural c/ arroz primavera (3,4,12)		Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)		Filete de solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)		Arroz de pato simples(12)	
	Salada/vegetais		Alface		Alface, tomate e cebola (12)		Cenoura e Beterraba (12)		Brócolos e Cenoura cozidos		Alface e tomate (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)		Iogurte natural + puré de maçã assada + bolacha (1,7)		Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7)		Iogurte 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) 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
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 995 * Fax: 234 198 460
www.afafermentelos.com * www.365-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 14 outubro	Terça-feira 15 outubro	Quarta-feira 16 outubro	Quinta-feira 17 outubro	Sexta-feira 18 outubro	Sábado 19 outubro	Domingo 20 outubro	
Almooço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de Legumes (12)	Creme de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com peru	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com maruca (4)	com coelho
	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Pataniscas com arroz primavera (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Arroz de pato (12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa triturado (1,3,12)	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa <i>espiral</i> triturado (1,3,12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada triturado (4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida triturada (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados (12)
	Salada/Vegetais	Alface e milho (12)	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	Alface e tomate (12)	_____	_____
Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /Maçã	

Nota	1 vez por semana: Leite (7), Iogurtes (7), Queijo (7), Fimbre (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) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ABROROMPAO FERMENTENSE DE ASSISTENCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculado na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501080780
Rua João Nunes Galvão, nº10 - 3300 - 488 Fermentense
Tel: 234 721 956 - Fax: 234 756 450
www.afa-fermentense.com - afa@afa-fermentense.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 14 outubro	Terça-feira 15 outubro	Quarta-feira 16 outubro	Quinta-feira 17 outubro	Sexta-feira 18 outubro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)
	Sopa enriquecida	com peru	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato
	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Pataniscas com arroz primavera (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Arroz de pato (12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa triturado (1,3,12)	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa <i>espiral</i> triturado (1,3,12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada triturado (4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)
	Salada/Vegetais	Alface e milho(12)	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	Alface e tomate (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	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) Alipo 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
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Alameda * NIF: 501089700
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com

		Segunda-feira 18 outubro	Terça-feira 19 outubro	Quarta-feira 20 outubro	Quinta-feira 21 outubro	Sexta-feira 22 outubro	Sábado 23 outubro	Domingo 24 outubro
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa Juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de Legumes (12)	Creme de legumes (12)
	Enriquecida	com peru	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com maruca (4)	com coelho
Almoço	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Pataniscas com arroz primavera (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Arroz de pato (12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa triturado (1,3,12)	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa <i>espiral</i> triturado (1,3,12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada triturado (4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Robalo no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida triturada (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados (12)
	Salada/Vegetais	Alface e milho (12)	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	Alface e tomate (12)	—	—
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /Maçã

Jantar	Dieta Geral	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida (3,4,12)	Massada de carnes mistas (frango+porco) (1,3,12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) (4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (12)	Bife de peru estufados c/massa esparguete salteada em azeite e salsa (1,3,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e frango desfiado (1,3,7)	Maruca cozida c/ batata e legumes (cenoura e couve portuguesa) (4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida triturada(3,4,12)	Massada de carnes mistas (frango+porco) triturado (1,3,12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) triturado (4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturada (12)	Bife de peru estufados c/massa esparguete salteada em azeite e salsa triturado (1,3,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e frango desfiado triturado (1,3,7)	Maruca cozida c/ batata e legumes (cenoura e couve portuguesa) triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pêra assada	Maçã 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. 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/Sulfites 13) Trêmoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

Modelo Orienta
SIP AFAPSE/2018