



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

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 15 maio	Terça-feira 16 maio	Quarta-feira 17 maio	Quinta-feira 18 maio	Sexta-feira 19 maio
<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>	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)
	<b>Prato</b>	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco) (1,3,6,12,13)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e pepino (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)		Brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã assada	Pêra	Kiwi/Pudim	Tangerina
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição</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 avelã 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 fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com avelã 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>	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 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

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: 501089780

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 721 958 \* Fax: 234 198 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



## EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 15 maio	Terça-feira 16 maio	Quarta-feira 17 maio	Quinta-feira 18 maio	Sexta-feira 19 maio	
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 1 (batata, cebola, cenoura)
		A partir dos 6/7 meses	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	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 frango	com pescada (4)	com frango	com peru	com maruca (4)
	2º Prato (consistência mole)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e batata cozida (12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)	Arroz de pescada c/ cenoura ripada (4,12)	
	Salada/vegetais	Alface e pepino (12)	Brócolos e Cenoura às rodelas	Alface e cenoura (12)	Tomate 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 + purê 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) Amendoados 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 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 Aveia \* 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 | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 15 maio	Terça-feira 16 maio	Quarta-feira 17 maio	Quinta-feira 18 maio	Sexta-feira 19 maio	Sábado 20 maio	Domingo 21 maio	
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 peru	com maruca (4)	com pescada (4)	com peru
	Dieta Geral	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	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	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro triturado (12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada (4,12)	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 pepino (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)	_____	Brócolos e Couve cozidos	_____	_____
Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Pudim / Kiwi	Tangerina	Banana	Pêra	

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) Tremço 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 Agueda - NIF: 501089780  
Rua João Nogueira Carvalhal, nº15, 3750-408 Fátima  
Tel: 234 721 855 - Fax: 234 198 460  
www.afa-fermentense.com - geral@afa-fermentense.com



## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 15 maio	Terça-feira 16 maio	Quarta-feira 17 maio	Quinta-feira 18 maio	Sexta-feira 19 maio	
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 enriquecida	com frango	com pescada (4)	com frango	com frango	com maruca (4)
	Dieta Geral	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)
	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	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro triturado (12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada(4,12)
	Salada/Vegetais	Alface e pepino (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)	—	Brócolos e Couve cozidos
	Sobremesa	Banana	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) 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 Agueda - N.º: 501089780  
Rua João Nunes Gonçalves, nº10, 3750 - 486 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 - Fax: 234 198 460  
www.afa-fermentelos.com - geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 15 maio	Terça-feira 16 maio	Quarta-feira 17 maio	Quinta-feira 18 maio	Sexta-feira 19 maio	Sábado 20 maio	Domingo 21 maio
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 peru	com maruca (4)	com pescada (4)	com peru
Almoço	Dieta Geral	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	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	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro triturado (12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,3,12)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada(4,12)	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 pepino (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)	—	Brócolos e Couve cozidos	—	—
Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Pudim/ Kiwi	Tangerina	Banana	Arroz Doce	

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

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 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)