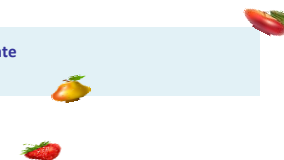




EMENTA | SEM GLÚTEN

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



| | Segunda-feira 16 setembro | Terça-feira 17 setembro | Quarta-feira 18 setembro | Quinta-feira 19 setembro | Sexta-feira 20 setembro | |
|------------------------|--|--|--|---|---|--|
| 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 lombarda | Sopa de feijão verde | Sopa de espinafre | Creme de legumes | Caldo verde (6,7,9,10,12) |
| | Prato | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12) | Massada [isenta de glúten] de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (6,12,13) | Arroz [isento de glúten] com "douradinhos" [isento de glúten] e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Massa [isento de glúten] com carne de porco picada [isenta de glúten] (12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola(12) | _____ | Alface e milho (12) | _____ | Alface, cenoura e cebola (12) |
| | Sobremesa | Maçã assada | Laranja | Banana | Maçã | Gelatina/Pêra |
| 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) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Ordem dos Nutricionistas

Cédula Profissional nº 2805N

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Agueda - NIF: 501089702
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3705 - 406 Fermentelos
Tel: 234 721 955 - Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com - geral@afa-fermentelos.com

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

| | | Segunda-feira 16 setembro | Terça-feira 17 setembro | Quarta-feira 18 setembro | Quinta-feira 19 setembro | Sexta-feira 20 setembro |
|------------------------|------------------------|--|---|---|---|--|
| 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 lombarda | Sopa de feijão verde | Sopa de espinafre | Creme de legumes | Caldo verde |
| | Prato | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Douradinhos no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (1,3,4,6,12,13) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Esparguete à bolonhesa (1,3,12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola(12) | — | Alface e milho (12) | — | Alface, cenoura e cebola (12) |
| | Sobremesa | Maçã assada | Laranja | Banana | Maçã | Gelatina/Pêra |
| Lanche da Tarde | Transição | Waffle c/ banana e iogurte (1,3,7,8) | Leite simples e pão com marmelada (1,7) | iogurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7) | Leite simples com cereais de milho (1,7,8) | iogurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8) |
| | Pré-escolar | Waffle c/ banana e iogurte (1,3,7,8) | Leite simples e pão com marmelada (1,7) | iogurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7) | Leite simples com cereais de milho (1,7,8) | iogurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8) |
| | ATL | Bolo de fruta c/ iogurte Líquido + banana (1,3,7,8) | Leite simples e pão com marmelada (1,7) | iogurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7) | Leite simples com cereais de milho (1,7,8) | iogurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8) |

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 FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Gerardo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 195 469
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



| | | Segunda-feira 16 setembro | Terça-feira 17 setembro | Quarta-feira 18 setembro | Quinta-feira 19 setembro | Sexta-feira 20 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) | |
| | | A partir dos 6/7 meses | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve lombarda) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e espinafres) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-penca) |
| | A partir dos 7/8 meses | com pescada (4) | com peru | com pescada (4) | com frango | com pescada (4) | |
| | 2º Prato (consistência mole) | OVOLACTOVEGETARIANO | Ovo mexido c/ arroz, cenoura, brócolos (3,4,12) | Massada de feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Arroz de lentilhas | Ervilhas, cenoura e cogumelos estufados com massa esparguete (1,3,7,12) | Ovo cozido com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) |
| | | GERAL | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Esparguete à bolonhesa (1,3,12) |
| | | Salada/vegetais | Alface e tomate (12) | Alface e tomate (12) | — | — | Alface, cenoura 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) | Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7) | Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7) | Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7) |

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 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 Aveia • NIF: 501089780
 Rua João Nunes Geraldo nº10, 3750 - 466 Fermentelos
 Telef. 234 721 955 • Fax: 234 196 460
 www.afa-fermentelos.com • geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

| | Segunda-feira 16 setembro | Terça-feira 17 setembro | Quarta-feira 18 setembro | Quinta-feira 19 setembro | Sexta-feira 20 setembro | Sábado 21 setembro | Domingo 22 setembro | |
|-----------|------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| Almoço | Sopa normal | Sopa de couve lombarda | Sopa de feijão verde | Sopa de espinafre | Creme de legumes | Caldo verde (6,7,9,10,12) | Sopa de couve-flor (12) | Sopa de nabijas com feijão frade (6,12,13) |
| | Sopa enriquecida | com pescada (4) | com peru | com solha (4) | com frango | ----- | com frango | ----- |
| | Dieta Geral | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Esparguete à bolonhesa (1,3,12) | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12) | Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida (4,12) |
| | Dieta Hipolipídica | | | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | | | | |
| | Dieta Cremosa | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples triturado (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13) | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Frango estufado com arroz primavera triturado (12) | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12) | Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola(12) | ----- | Alface e milho (12) | ----- | Alface, cenoura e cebola (12) | ----- | ----- |
| Sobremesa | Maçã assada | Laranja | Banana | Maçã | Gelatina/Pêra | Banana | 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) Alipo 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 - N.º 101001703
 Rua João Nunes Caralho, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
 Telef. 234 721 950 - Fax 234 196 460
 www.afa-fermentelos.com - info@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

| | Segunda-feira 16 setembro | Terça-feira 17 setembro | Quarta-feira 18 setembro | Quinta-feira 19 setembro | Sexta-feira 20 setembro | |
|--------|------------------------------|--|---|---|--|--|
| Almoço | Sopa normal | Sopa de couve lombarda | Sopa de feijão verde (12) | Sopa de espinafre (12) | Creme de legumes (12) | Caldo verde (6,7,9,10,12) |
| | Sopa enriquecida | com pescada (4) | com peru | com solha (4) | com frango | ----- |
| | Dieta Geral | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Esparguete à bolonhesa (1,3,12) |
| | Dieta Hipolipídica | | | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | | |
| | Dieta Cremosa | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples triturado (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13) | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Frango estufado com arroz primavera triturado (12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola(12) | --- | Alface e milho (12) | --- | Alface, cenoura e cebola (12) |
| | Sobremesa | Maçã assada | Laranja | Banana | Maçã | Gelatina/Pêra |

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 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 * 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



| | | Segunda-feira 16 setembro | Terça-feira 17 setembro | Quarta-feira 18 setembro | Quinta-feira 19 setembro | Sexta-feira 20 setembro | Sábado 21 setembro | Domingo 22 setembro |
|--------|--------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| Sopa | Normal | Sopa de couve lombarda | Sopa de feijão verde (12) | Sopa de espinafre (12) | Creme de legumes (12) | Caldo verde (6,7,9,10,12) | Sopa de couve-flor (12) | Sopa de nabikas com feijão frade (6,12,13) |
| | Enriquecida | com pescada (4) | com peru | com solha (4) | com frango | ----- | com frango | ----- |
| Almoço | Dieta Geral | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Esparguete à bolonhesa (1,3,12) | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12) | Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida (4,12) |
| | Dieta Hipolipídica | | | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | | | | |
| | Dieta Cremosa | Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples triturado (3,4,12) | Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13) | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12) | Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Frango estufado com arroz primavera triturado (12) | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12) | Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola(12) | ----- | Alface e milho (12) | ----- | Alface, cenoura e cebola (12) | ----- | ----- |
| | Sobremesa | Maçã assada | Laranja | Banana | Maçã | Gelatina/Pêra | Banana | Maçã |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| Jantar | Dieta Geral | Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) (12) | Red-fish estufado com arroz e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) | Caras de bacalhau cozidas com todos (4) | Peito de frango estufado c/ arroz e legumes salteados (couve e alho-francês) (12) | Cavala cozida com batata, cenoura e cebola (3,4,12) | Massada de maruca c/legumes (cenoura,milho, ervilhas, couve) (1,3,4,12) | Carne de porco ao cubos estufados ao natural com esparguete (1,3,12) |
| | Dieta Hipolipídica | | | | | | | |
| | Dieta Cremosa | Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) triturados(12) | Red-fish estufado com arroz e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Caras de bacalhau cozidas com todos triturado (4) | Peito de frango estufado c/ arroz e legumes salteados (couve e alho-francês) triturado (12) | Cavala cozida com batata, cenoura e cebola triturada (3,4,12) | Massada de maruca c/legumes (cenoura,milho, ervilhas, couve) triturado (1,3,4,12) | Carne de porco ao cubos estufados ao natural com esparguete triturado (1,3,12) |
| | Salada/Vegetais | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Sobremesa | Banana | Maçã cozida | Pêra cozida | Banana | Pera cozida | Maçã cozida | 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 Cerelec 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) Amendoados 6) Soja 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

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE SAÚDE DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE SAÚDE DE PIAUÍ
SECRETARIA DE SAÚDE DE PÁRAÍBÁ
SECRETARIA DE SAÚDE DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE SAÚDE DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE SAÚDE DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE SAÚDE DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE SAÚDE DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE SAÚDE DE PERNAMBUCO