



AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

		Segunda-feira 16 janeiro	Terça-feira 17 janeiro	Quarta-feira 18 janeiro	Quinta-feira 19 janeiro	Sexta-feira 20 janeiro
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	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)
	Prato	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 assada (12)	Badejo no forno c/ limão e ervas aromáticas, com arroz de cenoura (3,4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco) (1,3,6,12,13)
	Salada/Vegetais	Alface e cebola (12)	Brócolos e Cenoura às rodelas	Alface e cenoura (12)	Tomate (12)	
	Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pêra	Kiwi/Gelatina	Tangerina
Lanche da Tarde	Transição	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 de milho (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 avelã 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)
	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 com cereais de milho (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 16 janeiro	Terça-feira 17 janeiro	Quarta-feira 18 janeiro	Quinta-feira 19 janeiro	Sexta-feira 20 janeiro	
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)
		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 6/7 meses	com frango	com pescada (4)	com frango	com maruca	com frango
		A partir dos 7/8 meses	com frango	com pescada (4)	com frango	com maruca	com frango
	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 assada (12)	Maruca cozida com batata e couve lombarda (4)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)	
	Salada/vegetais	Alface e cebola (12)	Brócolos e Cenoura às rodelas	Alface e cenoura (12)	Tomate e cebola (12)	_____	
	Sobremesa	Papa de fruta (pêra) Fruta da época	Papa de fruta (maçã) Fruta da época	Papa de fruta (banana+maçã) Fruta da época	Papa de fruta (pêra) Fruta da época	Papa de fruta (maçã) 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) 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 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
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 16 janeiro	Terça-feira 17 janeiro	Quarta-feira 18 janeiro	Quinta-feira 19 janeiro	Sexta-feira 20 janeiro	Sábado 21 janeiro	Domingo 22 janeiro	
Almoço	Sopa normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	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 maruca (4)	com frango	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)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e batata assada (12)	Badejo no forno c/ limão e ervas aromáticas, com arroz de cenoura (3,4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	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)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e batata assada triturada (12)	Badejo no forno c/ limão e ervas aromáticas, com arroz de cenoura triturado (3,4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) moído (1,3,6,12,13)	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 cebola (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)	Brócolos e Couve-flor cozidos			
Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Gelatina / 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: 50108780
Rua João Nogueira Carvalhal, nº15, 3750-408 Fermentosa
Telf: 234 721 855 - Fax: 234 198 460
www.afa-fermentosa.com - geral@afa-fermentosa.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 16 janeiro	Terça-feira 17 janeiro	Quarta-feira 18 janeiro	Quinta-feira 19 janeiro	Sexta-feira 20 janeiro	
Almoço	Sopa normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)
	Sopa enriquecida	com frango	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com frango
	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)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e batata assada (12)	Badejo no forno c/ limão e ervas aromáticas, com arroz de cenoura (3,4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)
	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)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e batata assada triturada (12)	Badejo no forno c/ limão e ervas aromáticas, com arroz de cenoura triturado (3,4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) moído (1,3,6,12,13)
	Salada/Vegetais	Alface e cebola (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)	Brócolos e Couve-flor cozidos	—
	Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Gelatina / 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 Alameda * N.º: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 16 janeiro	Terça-feira 17 janeiro	Quarta-feira 18 janeiro	Quinta-feira 19 janeiro	Sexta-feira 20 janeiro	Sábado 21 janeiro	Domingo 22 janeiro
Sopa	Normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de ervilhas (6,12,13)
	Enriquecida	com frango	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com frango	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)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e batata assada (12)	Badejo no forno c/ limão e ervas aromáticas, com arroz de cenoura (3,4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	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)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e batata assada triturada (12)	Badejo no forno c/ limão e ervas aromáticas, com arroz de cenoura triturado (3,4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) moído (1,3,6,12,13)	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 cebola (12)	Alface, couve-roxa,cebola (12)	Alface e cenoura (12)	Brócolos e Couve-flor cozidos	—	—	—
Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Gelatina / 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)	Pescada cozida com todos (batata+cenoura+grelhos+ovo) (3,4,12)	Massada de carne de porco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (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)	Pescada cozida com todos (batata+cenoura+grelhos+ovo) (3,4,12)	Massada de carne de porco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (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)