



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 19 junho	Terça-feira 20 junho	Quarta-feira 21 junho	Quinta-feira 22 junho	Sexta-feira 23 junho
Lanche da Manhã		Maçã com logurte sólido (7)	Bolachas de arroz com queijo [isentas de glúten (7)	Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8)	Maçã com logurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	Prato	Massa [isento de glúten] com atum (4,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Filetes de pescada estufados com arroz de tomate (1,3,4,12)	Peito de frango estufado ao natural com ervilhas e cenoura, com massa [isento de glúten] (12)	Maruca estufada com arroz [isento de glúten] (4,12)
	Salada/Vegetais	_____	Alface e tomate (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	_____	Brócolos e Cenoura
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Sobremesa Doce	Maçã
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.

ALERGÊNIOS | 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 Agueda * NIF: 501089700

Rua João Nunes Geraldo, nº10 - 3750 - 456 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * gera@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 19 junho	Terça-feira 20 junho	Quarta-feira 21 junho	Quinta-feira 22 junho	Sexta-feira 23 junho
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 branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	Prato	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	Salada/Vegetais	_____	Alface e tomate (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	_____	Brócolos e Cenoura
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã
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 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
	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)	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 + pão com queijo de barrar (1,7)	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

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



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 19 junho	Terça-feira 20 junho	Quarta-feira 21 junho	Quinta-feira 22 junho	Sexta-feira 23 junho
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)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve repolho)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão-verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e espinafres)
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	2º Prato (consistência mole)	Esparguete de pescada e legumes incorporados (ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho) (1,3,4,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Filetes de pescada estufados com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	Salada/vegetais	_____	Alface e tomate (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	_____	Brócolos e Cenoura
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 + 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 19 junho	Terça-feira 20 junho	Quarta-feira 21 junho	Quinta-feira 22 junho	Sexta-feira 23 junho	Sábado 24 junho	Domingo 25 junho
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

	Segunda-feira 19 junho	Terça-feira 20 junho	Quarta-feira 21 junho	Quinta-feira 22 junho	Sexta-feira 23 junho	Sábado 24 junho	Domingo 25 junho	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de cenoura (12)	Sopa de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)	com solha (4)	com frango
	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira de vaca (12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada (12)
	Dieta Hipolipídica			Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)				
	Dieta Cremosa	Lasanha de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira de vaca triturado (12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada triturada (12)
	Salada/Vegetais	_____	Alface e tomate (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	_____	_____
Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã	Banana	Tangerina	

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) 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

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Aguas - N.º 181/08970

Rua João Nunes Garcia, nº10 - 466 Fermentelense
Tel: 234 721 900 - Fax: 234 191 460
www.afa-fermentelense.com - gaia@afa-fermentelense.com



EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 19 junho	Terça-feira 20 junho	Quarta-feira 21 junho	Quinta-feira 22 junho	Sexta-feira 23 junho	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)		
	Dieta Cremosa	Lasanha de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) triturado (12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)
	Salada/Vegetais	—	Alface e tomate (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maça

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) 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 Aveiro * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 736 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 19 junho	Terça-feira 20 junho	Quarta-feira 21 junho	Quinta-feira 22 junho	Sexta-feira 23 junho	Sábado 24 junho	Domingo 25 junho
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de legumes (12)
	Enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)	com pescada (4)	com frango
Almoço	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada (12)
	Dieta Hipolipídica			Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)				
	Dieta Cremosa	Esparguete de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) triturado (12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa espiral trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada triturada (12)
	Salada/Vegetais	—	Alface e tomate (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	—	—
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã	Banana	Tangerina

Jantar	Dieta Geral	Arroz de pato c/ couve e cenoura cozidas (6,12,13)	Pescada cozida batata, cenoura, couve portuguesa cozida (4,12)	Arroz de paloco com cenoura, pimento e couve-flor (4,12)	Peru com arroz (12)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couveflor) ao natural (1,3,12)	Cozido à Portuguesa	Solha no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, brócolos) (4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Arroz de pato c/ couve e cenoura cozidas triturada (6,12,13)	Pescada com batata, cenoura, couve portuguesa cozida triturada (4,12)	Arroz de paloco com cenoura, pimento e couve-flor triturado (4,12)	Peru com arroz triturado (12)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couveflor) ao natural triturado (1,3,12)	Cozido à Portuguesa triturado	Solha no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, brócolos) triturados(4,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Banana

Lanche da Tarde	Dieta Geral	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + 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)	Iogurte (7) + Cereais com frutos secos triturados (1,5,6,7,8,11,12)	Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12)	Leite simples com cereais corn-flakes (1,7)	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 iogurte + fruta + flocos de aveia (1,6,7,8,12)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de leite + fruta + flocos de aveia (1,6,7,8,12)	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 (Ra 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfites 13) Tremço 14) Moluscos

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Associação de Nutricionistas de Portugal - Associação de Apoio - 1991 1010010
Rua do Campo Alegre, 415 - 4150-135 Porto
Tel: 229 07 1000 - Fax: 229 166 880
www.annp.pt - annp@annp.pt

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas