



## EMENTA | SEM GLÚTEN

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



|                        | Segunda-feira<br>02 janeiro                          | Terça-feira<br>03 janeiro                                     | Quarta-feira<br>04 janeiro   | Quinta-feira<br>05 janeiro                                    | Sexta-feira<br>06 janeiro  |  |
|------------------------|--|---|--|---|--|--|
| <b>Lanche da Manhã</b> | 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   |  |
| <b>Almoço</b>          | <b>Sopa</b>  | Sopa de couve lombarda  | Sopa de feijão verde   | Sopa de espinafre   | Sopa de legumes  | Caldo verde (6,7,9,10,12)  |
|                        | <b>Prato</b>   | Arroz [isento de glúten] de pescada (4,12)                    | Massada [isenta de glúten] de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (6,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)     | Febras de porco estufados com massa esparguete [isenta de glúten] (12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) |
|                        | <b>Salada/Vegetais</b>                               | Alface e milho (12)   | Alface e tomate (12)   | _____   | Alface, cebola e cenoura (12)  | _____  |
|                        | <b>Sobremesa</b>                                     | Kiwi  | Laranja  | Banana  | Pêra   | Maçã   |
| <b>LANCHE</b>          | 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)                                | Leite simples com Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11) | iogurte 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<br>02 janeiro                                  | Terça-feira<br>03 janeiro   | Quarta-feira<br>04 janeiro                                      | Quinta-feira<br>05 janeiro                                | Sexta-feira<br>06 janeiro  |
|------------------------|------------------------|--|---|---|---|--|
| <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>            | Sopa de couve lombarda                                       | Sopa de feijão verde  | Sopa de espinafre   | Sopa de legumes   | Caldo verde  |
|                        | <b>Prato</b>           | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)   | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)       | Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) |
|                        | <b>Salada/Vegetais</b> | Alface e milho (12)  | Alface e tomate (12)  | _____   | Alface, cebola e cenoura (12)                             | _____  |
|                        | <b>Sobremesa</b>       | Kiwi   | Laranja   | Banana  | Pêra  | Maça   |
| <b>Lanche da Tarde</b> | <b>Transição</b>       | 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) | Leite simples com cereais de milho (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 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)                               |
|                        | <b>ATL</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 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)                               |

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

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 \* ger@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



## EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

|                 |                              | Segunda-feira<br>02 janeiro  | Terça-feira<br>03 janeiro   | Quarta-feira<br>04 janeiro   | Quinta-feira<br>05 janeiro   | Sexta-feira<br>06 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 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 6/7 meses       | com solha (4)  | com frango  | com maruca (4)   | com peru   | com pescada (4)  |
|                 | A partir dos 7/8 meses       |  |   |  |  |  |
|                 | 2º Prato (consistência mole) | Arroz de pescada (4,12)  | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)                    | Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12)                    | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12) |
|                 | Salada/vegetais              | _____  | Alface e tomate (12)  | _____  | Alface, cebola e cenoura (12)  | Alface (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) 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 Gerardo, 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<br>02 janeiro | Terça-feira<br>03 janeiro | Quarta-feira<br>04 janeiro | Quinta-feira<br>05 janeiro | Sexta-feira<br>06 janeiro | Sábado<br>07 janeiro | Domingo<br>08 janeiro |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|

|        | Sopa normal        | Sopa de couve lombarda  | Sopa de feijão verde  | Sopa de espinafre  | Sopa de legumes   | Caldo verde (6,7,9,10,12)   | Sopa de espinafre (12)   | Sopa de nabças com feijão frade (6,12,13)   |       |
|--------|--------------------|---|---|--|---|---|--|---|-------|
|        | Sopa enriquecida   | com solha (4)   | com frango  | com maruca (4)   | com peru  | -----   | com frango   | -----   |       |
| Almoço | Dieta Geral        | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)                                    | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)       | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)            | Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)            | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)       | Bacalhau assado no forno com cebolada, 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      | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12) | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos triturados (3,4,12) | Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12) | Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12) |       |
|        | Salada/Vegetais    | Alface e milho (12)   | -----   | -----  | Alface, cebola e cenoura (12)                             | -----   | -----  | -----   | ----- |
|        | Sobremesa          | Kiwi  | Laranja   | Banana   | Pera  | Maçã  | 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) Alpo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremçoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



## EMENTA | Centro de Dia

|        | Segunda-feira<br>02 janeiro | Terça-feira<br>03 janeiro   | Quarta-feira<br>04 janeiro  | Quinta-feira<br>05 janeiro   | Sexta-feira<br>06 janeiro  |   |
|--------|-----------------------------|---|---|--|--|---|
| Almoço | Sopa normal                 | Sopa de couve lombarda  | Sopa de feijão verde (12)   | Sopa de espinafre (12)   | Sopa de legumes (12)   | Caldo verde (6,7,9,10,12)   |
|        | Sopa enriquecida            | com solha (4)   | com frango  | com maruca (4)   | com peru   | -----   |
|        | Dieta Geral                 | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)                                    | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)       | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)            | Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)            |
|        | Dieta Hipolipídica          | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)       |   |  |  |   |
|        | Dieta Cremosa               | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12) | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos triturados (3,4,12) | Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) |
|        | Salada/Vegetais             | Alface e milho (12)   | -----   | -----  | Alface, cebola e cenoura (12)                                    | -----   |
|        | Sobremesa                   | Kiwi  | Laranja   | Banana   | Pera   | Maçã  |

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 rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Ordem dos Nutricionistas  
Cédula Profissional nº 2805N

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveiro \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 796 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



|        |                    | Segunda-feira<br>02 janeiro   | Terça-feira<br>03 janeiro   | Quarta-feira<br>04 janeiro   | Quinta-feira<br>05 janeiro                                       | Sexta-feira<br>06 janeiro   | Sábado<br>07 janeiro   | Domingo<br>08 janeiro   |
|--------|--------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| Sopa   | Normal             | Sopa de couve lombarda  | Sopa de feijão verde (12)   | Sopa de espinafre (12)   | Sopa de legumes (12)   | Caldo verde (6,7,9,10,12)   | Sopa de espinafre (12)   | Sopa de nabijas com feijão frade (6,12,13)  |
|        | Enriquecida        | com solha (4)   | com frango  | com maruca (4)   | com peru   | -----   | com frango   | -----   |
| Almoço | Dieta Geral        | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)                                    | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)       | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)            | Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)            | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)       | Bacalhau assado no forno com cebolada, 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      | Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12) | Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos triturados (3,4,12) | Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12) | Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12) | Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12) |
|        | Salada/Vegetais    | Alface e milho (12)   | -----   | -----  | Alface, cebola e cenoura (12)                                    | -----   | -----  | -----   |
|        | Sobremesa          | Kiwi  | Laranja   | Banana   | Pera   | Maçã  | Banana   | Maçã  |

|        |                    |  |  |  |   |                                    |  |  |
|--------|--------------------|--|--|--|---|------------------------------------|--|--|
| Jantar | Dieta Geral        | Perna de peru estufado com arroz de legumes (12) | Red-fish estufado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)            | Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) (12)            | Cavala cozida com batata, cenoura e cebola (3,4,12)           | Mini cozido simples (12)           | Caras de bacalhau c/ batat cozida e grelos (4,12)            | Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)           |
|        | Dieta Hipolipídica | Perna de peru estufado com arroz de legumes (12) | Red-fish estufado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) triturados (12) | Cavala cozida com batata, cenoura e cebola triturada (3,4,12) | Mini cozido simples triturado (12) | Caras de bacalhau c/ batat cozida e grelos triturados (4,12) | Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> triturado (1,3,12) |
|        | Dieta Cremosa      | Perna de peru estufado com arroz de legumes (12) | Red-fish estufado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12) | Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) triturados (12) | Cavala cozida com batata, cenoura e cebola triturada (3,4,12) | Mini cozido simples triturado (12) | Caras de bacalhau c/ batat cozida e grelos triturados (4,12) | Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> triturado (1,3,12) |
|        | 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) | Iogurte (7) 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 iogurte + 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 da Universidade de Aveiro, Faculdade de Saúde Pública - 4810-035 Aveiro  
Rua do Colégio da Saúde, 4710-030, 4800 Guimarães  
Telf: 251 07 000 - Fax: 251 06 880  
www.associaop3a.org - info@associaop3a.org

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas