



## EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 22 abril	Terça-feira 23 abril	Quarta-feira 24 abril	Quinta-feira 25 abril	Sexta-feira 26 abril
<b>Lanche da Manhã</b>		Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	Pêra com Frutos secos (5,8)		Palitos de Cenoura
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)		Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)		Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	<b>Salada/Vegetais</b>	—	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—		—
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Kiwi		Banana
<b>LANCHE</b>		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	iogurte líquido com Panquecas simples+frutos secos (5,3,7,8)	iogurte sólido de aroma com palitos de cenoura (7)		Leite simples + Panquecas de banana (3,7)

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  
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Aguarda \* NIF: 501083780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 - Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com - afa@afa-fermentelos.com



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

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 22 abril	Terça-feira 23 abril	Quarta-feira 24 abril	Quinta-feira 25 abril	Sexta-feira 26 abril
<b>Lanche da Manhã</b>		Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com banana	Pão simples (1) com pêra		Pão simples (1) com palitos de cenoura
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)		Sopa de couve penca (12)
	<b>Prato</b>	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)		Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	<b>Salada/Vegetais</b>	—	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—		—
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Kiwi		Banana
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição 1 e 2</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)		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)		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)		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) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

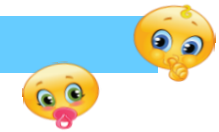
Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 22 abril	Terça-feira 23 abril	Quarta-feira 24 abril	Quinta-feira 25 abril	Sexta-feira 26 abril
Lanche da manhã	Até 18 meses	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+pêra)	Papa de fruta (pêra)		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
Almoço 2º Prato (consistência mole)	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 couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve penca)
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4) com ovo (3)	com frango com grão	com pescada (4) com lentilhas	com solha (4) com feijão branco	
	OVOLACTOVEGETARIANO	Feijão encarnado com salada russa(12)	Arroz de feijão preto (12)	Ovo com todos (3,12)	Grão-de-bico c/ ovo, cenoura e couve (3,4,6,12,13)	
	GERAL	Pescada com salada russa (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	
	Salada/vegetais	_____	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	_____	_____	
	Sobremesa	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)	Papa de fruta (maçã+pêra)	
		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)
		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)	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 FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Aguarda \* NIF: 501089700  
Rua João Nunes Geraldo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos  
Tel: 234 721 550 \* Fax: 234 198 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 22 abril	Terça-feira 23 abril	Quarta-feira 24 abril	Quinta-feira 25 abril	Sexta-feira 26 abril	Sábado 27 abril	Domingo 28 abril	
Almoço	Sopa normal	Creme de cenoura (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturado (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturada (4,1)
	Salada/Vegetais		Alface,cenoura e couve-roxa (12)				Cenoura e Beterraba (12)	
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana	Pera	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 FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Instituída na Câmara Municipal do Registo Comercial de Agueda - N.º 201/0001/00  
Rua João Nunes Garrito, nº10, 3750 - 466 Fermentos  
Telf. 234 721 565 - Fax 234 159 460  
www.afa-fermentos.com - afa@afa-fermentos.com



Para uma alimentação saudável!

## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 22 abril	Terça-feira 23 abril	Quarta-feira 24 abril	Quinta-feira 25 abril	Sexta-feira 26 abril
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve penca (12)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com solha (4)
	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais	—	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	—	—
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Banana	

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 Aveguda \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Tel: 234 721 165 \* Fax: 234 166 400  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



Uma alimentação saudável,  
para uma melhor qualidade de vida!

		Segunda-feira 22 abril	Terça-feira 23 abril	Quarta-feira 24 abril	Quinta-feira 25 abril	Sexta-feira 26 abril	Sábado 27 abril	Domingo 28 abril
Sopa	Normal	Creme de cenoura (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
Almoço	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moido (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturado (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturada (4,1)
	Salada/Vegetais	_____	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	_____	_____	_____	Cenoura e Beterraba (12)	_____
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana	Pera	Tangerina

Jantar	Dieta Geral	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Mini cozido simples (frango+porco)	Maruca cozida aromatizada com limão e oregãos, com arroz de cenoura (4,12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) (12)	Sardinha cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas triturado (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)	Mini cozido simples (frango+porco) triturado	Maruca cozida aromatizada com limão e oregãos, com arroz de cenoura triturado (4,12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) triturado (12)	Sardinha cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) 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) Amendôlos 6) Sola 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 REGIONAL DE SAÚDE DO ALENTEJO  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE DO ALENTEJO  
Rua João de Deus, 150 - 2000-000 Beja - Alentejo  
Tel: 24 330 0000 Fax: 24 330 0000