



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 23 setembro	Terça-feira 24 setembro	Quarta-feira 25 setembro	Quinta-feira 26 setembro	Sexta-feira 27 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	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de cenoura (12)	Sopa de nabiças (12)
	Prato	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz [isento de glúten] primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco estufado com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) (4,7,12)	Esparguete [isento de glúten] com peito de peru estufado) (3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina [isenta de glúten]/Pera	Banana /Gelatina
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) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

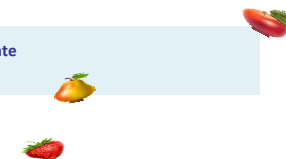
Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089780
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 505 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * gpa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 23 setembro	Terça-feira 24 setembro	Quarta-feira 25 setembro	Quinta-feira 26 setembro	Sexta-feira 27 setembro
Lanche da Manhã		Pão simples (1) com pêra	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 alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de cenoura (12)	Sopa de nabiças (12)
	Prato	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/ Pera	Banana /Gelatina
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) 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
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 50109780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha



Segunda-feira 23 setembro	Terça-feira 24 setembro	Quarta-feira 25 setembro	Quinta-feira 26 setembro	Sexta-feira 27 setembro
------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

		Segunda-feira 23 setembro	Terça-feira 24 setembro	Quarta-feira 25 setembro	Quinta-feira 26 setembro	Sexta-feira 27 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
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 alho-francês)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e brócolos)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve repolho)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)
	A partir dos 6/7 meses	com solha (4)	com frango	com pescada(4)	com peru	com pescada(4)
	A partir dos 7/8 meses	com lentilhas	com feijão frade	com feijão branco	com ovo cozido (3)	com feijão vermelho
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de feijão frade (feijão frade + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Lentilhas estufadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Legumes estufados (cogumelos, alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) com batata cozida (4,7,12)	Esparguete com feijão branco estufado (1,3,12)
GERAL		Salada de pescada com feijão frade (feijão frade + pescada + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) (4,7,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
Salada/vegetais		Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e pepino (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)	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
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 * afa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 23 setembro	Terça-feira 24 setembro	Quarta-feira 25 setembro	Quinta-feira 26 setembro	Sexta-feira 27 setembro	Sábado 28 setembro	Domingo 29 setembro	
Almooço	Sopa normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de Cenoura (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com pescada (4)	com peru	
	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriço) (6,7,12)
	Dieta Hipolipídica			Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)				Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango) (6,7,12)
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriço) moída (6,7,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)		Alface e Beterraba (12)	
Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	Banana	Laranja	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

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista
Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda - NIF: 501089700
Rua João Manuel Garrido, nº15 - 3750 - 460 Fermentelens
Tel: 234 721 950 - Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelens.com - info@afa-fermentelens.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

		Segunda-feira 23 setembro	Terça-feira 24 setembro	Quarta-feira 25 setembro	Quinta-feira 26 setembro	Sexta-feira 27 setembro
Almoço	Sopa normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de cenoura (12)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com pescada (4)
	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)		
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	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 FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501069780
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 23 setembro	Terça-feira 24 setembro	Quarta-feira 25 setembro	Quinta-feira 26 setembro	Sexta-feira 27 setembro	Sábado 28 setembro	Domingo 29 setembro
Sopa	Normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de cenoura (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	Enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com pescada (4)		com peru
Almoço	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriço) (6,7,12)
	Dieta Hipolipídica			Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)				
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moido (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriço) moido (6,7,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	—	Alface e Beterraba (12)	—
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	Banana	Laranja	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Arroz de pato com legumes (12)	Pescada cozida com batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (1,3,12)	Maruca no forno c/ batata assada e legumes (couve lombarda, cebola e cenoura) (4)	Carne de porco estufada ao natural com arroz, cenoura e couve branca (12)	Febras no forno c/ molho de tomate e cogumelos e massa (1,3,12)	Bacalhau cozido com todos (3,4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Arroz de pato com legumes triturado (12)	Pescada cozida com batata, cenoura, couve portuguesa triturada(3,4,12)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) triturada (1,3,12)	Maruca no forno c/ batata assada e legumes (couve lombarda, cebola e cenoura) triturada (4)	Carne de porco estufada ao natural com arroz, cenoura e couve branca triturada (12)	Febras no forno c/ molho de tomate e cogumelos e massa triturada (1,3,12)	Bacalhau cozido com todos triturado (3,4,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra assada	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 Cerelac com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações. ALERGENÍOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendóis 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dado de enofre/Sulfitos 13) Trêmço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA E PESQUISA EM TERAPIA DIETÉTICA
Associação de Nutricionistas e Dietetistas de Portugal - ANDP - 481 243 012
Rua João Soares Gomes, 416, 215 - 481 243 012
1600-000 Lisboa - Portugal
Tel: 21 243 012 - Fax: 21 243 012