



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



	Segunda-feira 23 outubro	Terça-feira 24 outubro	Quarta-feira 25 outubro	Quinta-feira 26 outubro	Sexta-feira 27 outubro	
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] à bolonhesa (porco+vaca) (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)	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.

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 Aveiro * NIF: 501089790

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 | Transição, EE Pré-escolar e ATL

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 23 outubro	Terça-feira 24 outubro	Quarta-feira 25 outubro	Quinta-feira 26 outubro	Sexta-feira 27 outubro
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 nabijas (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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (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

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089790
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
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 23 outubro	Terça-feira 24 outubro	Quarta-feira 25 outubro	Quinta-feira 26 outubro	Sexta-feira 27 outubro
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)
		A partir dos 6/7 meses	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)
	A partir dos 7/8 meses	com maruca (4) com lentilhas	com frango com feijão frade	com pescada(4) com feijão branco	com pato com ovo cozido (3)	com pescada(4) com feijão vermelho
	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)	Omelete simples com batata e couve galega cozida (4,12)
	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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	2º Prato (consistência mole)	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
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 23 outubro	Terça-feira 24 outubro	Quarta-feira 25 outubro	Quinta-feira 26 outubro	Sexta-feira 27 outubro	Sábado 28 outubro	Domingo 29 outubro
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

	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 de Abóbora e Couve Lombarda (1,3,12)
	Sopa enriquecida	com maruca (4)	com frago	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	_____	com coelho
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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (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/chouriça) (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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) triturada (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/chouriça) 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) Alpo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 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 Agueda * NIF: 50108780
Rua João Nuno Góes, nº15, 3702-466 Fermentas
Tel: 284 722 880 * Fax: 284 856 488
www.afa-fermentas.com * geres@afa-fermentas.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 23 outubro	Terça-feira 24 outubro	Quarta-feira 25 outubro	Quinta-feira 26 outubro	Sexta-feira 27 outubro	
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 maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) triturada (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 rijá 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: 234 768 450
www.afa-fermentelos.com - geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 23 outubro	Terça-feira 24 outubro	Quarta-feira 25 outubro	Quinta-feira 26 outubro	Sexta-feira 27 outubro	Sábado 28 outubro	Domingo 29 outubro
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 de Abóbora e Couve Lombarda (1,3,12)
	Etriquecida	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	_____	com coelho
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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (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)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) triturada (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

Jantar	Dieta Geral	Arroz de pato com legumes (12)	Pescada cozida com batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com esparguete (1,3,12)	Red-fish 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)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couve, tomate) (1,3,4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Arroz de pato com legumes triturado (12)	Pescada cozida com batata, cenoura, couve portuguesa triturada(3,4,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com esparguete (1,3,12)	Red-fish 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)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couve, tomate) triturada (1,3,4,12)
	Salada/Vegetais	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra assada	Banana	

Lanche da Tarde	Dieta Geral	iogurte líquido (7) + Pão com fiambrê (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)

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) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Trêmico 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas