

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



EMENTA | ALERGIAS

	Segunda-feira 23 janeiro	Terça-feira 24 janeiro	Quarta-feira 25 janeiro	Quinta-feira 26 janeiro	Sexta-feira 27 janeiro	
Lanche da Manhã	Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	Pêra com Frutos secos (5,8)	Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Prato	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com feijão preto (12)	Massada de peixe (massa de leguminosas, migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento vermelho, pimento verde) (3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida (12)	Lombo de pescada no forno com molho de tomate, arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)
	Salada/Vegetais	_____	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	_____	Cenoura e Beterraba (12)	_____
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera/Gelatina isenta de Glúten	Banana
LANCHE	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 com Panquecas de chocolate (3,7)	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

Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089700

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 456 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 janeiro	Terça-feira 24 janeiro	Quarta-feira 25 janeiro	Quinta-feira 26 janeiro	Sexta-feira 27 janeiro
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 lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Prato	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Massada de peixe (migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento vermelho, pimento verde) (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida (12)	Lombo de pescada no forno com molho de tomate, arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)
	Salada/Vegetais	_____	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	_____	Cenoura e Beterraba (12)	_____
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera/Gelatina	Banana
Lanche da Tarde	Transição 1 e 2	Nestum c/ leite de transição (1,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com avelã 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 avelã 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)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)	logurte sólido de aroma com avelã 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) 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: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * gfa@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



		Segunda-feira 23 janeiro	Terça-feira 24 janeiro	Quarta-feira 25 janeiro	Quinta-feira 26 janeiro	Sexta-feira 27 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 couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e nabo)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve penca)
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com peru
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com peru
	2º Prato (consistência mole)	Pescada com salada russa (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Massada de peixe (pescada, cenoura, ervilhas, feijão-verde) (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida (12)	Lombo de pescada no forno com molho de tomate, arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)
	Salada/vegetais	_____	_____	Alface e cenoura (12)	Cenoura (12)	_____
Sobremesa	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã+pêra)	
	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 maça 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 FERMENTENSE 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 23 janeiro	Terça-feira 24 janeiro	Quarta-feira 25 janeiro	Quinta-feira 26 janeiro	Sexta-feira 27 janeiro	Sábado 28 janeiro	Domingo 29 janeiro
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

	Segunda-feira 23 janeiro	Terça-feira 24 janeiro	Quarta-feira 25 janeiro	Quinta-feira 26 janeiro	Sexta-feira 27 janeiro	Sábado 28 janeiro	Domingo 29 janeiro
Sopa normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	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 pescada (4)	com peru	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)	Massada de peixe (migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde,pimento vermelho, pimento verde) (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida (12)	Carapau grelhado c/ arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (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)	Massada de peixe (migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde,pimento vermelho, pimento verde) triturada (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida triturado (12)	Carapau grelhado c/ arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) triturado (4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
Salada/Vegetais	_____	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Cenoura e Beterraba (12)	_____	_____	_____
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera / Arroz Doce	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) Tremçoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas



EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 23 janeiro	Terça-feira 24 janeiro	Quarta-feira 25 janeiro	Quinta-feira 26 janeiro	Sexta-feira 27 janeiro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com peru	com pescada (4)	com peru	com solha (4)
	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Massada de peixe (migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde,pimento vermelho, pimento verde) (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida (12)	Carapau grelhado c/ arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)
	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)	Massada de peixe (migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde,pimento vermelho, pimento verde) triturada (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida triturado (12)	Carapau grelhado c/ arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) triturado (4,12)
	Salada/Vegetais	—	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera /Gelatina	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 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 Gerardo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 796 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



	Segunda-feira 23 janeiro	Terça-feira 24 janeiro	Quarta-feira 25 janeiro	Quinta-feira 26 janeiro	Sexta-feira 27 janeiro	Sábado 28 janeiro	Domingo 29 janeiro	
Sopa	Normal Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13) Enriquecida com pescada (4)	Sopa de couve-flor (12) com peru	Creme de legumes (12) com pescada (4)	Sopa de nabo (12) com peru	Sopa de couve penca (12) com solha (4)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12) com frango	Sopa macedónia (6,12,13) com pescada (4)	
Almoço	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Massada de peixe (migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde,pimento vermelho, pimento verde) (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida (12)	Carapau grelhado c/ arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) (4,12)	Rojões com batata e feijão verde cozido (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	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)	Massada de peixe (migas de paloco, cenoura, ervilhas, feijão-verde,pimento vermelho, pimento verde) triturada (1,3,4,12)	Bife de peru estufado com batata cozida triturado (12)	Carapau grelhado c/ arroz simples e legumes cozidos (brócolos e cenoura às rodelas) triturado (4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	—	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	—	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera/Arroz doce	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)	Entrecosto cozido com batata e couve lombarda cozida (12)	Massada de peixe (pescada) com cenoura e brócolos (1,3,4,12)	Bife de frango estufado com arroz simples, com legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) (12)
	Dieta Hipolipídica	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)	Entrecosto cozido com batata e couve lombarda cozida triturada (12)	Massada de peixe (pescada) com cenoura e brócolos triturados (1,3,4,12)	Bife de frango estufado com arroz simples, com legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) triturado (12)
	Dieta Cremosa							
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Banana

Lanche da Tarde	Dieta Geral	logurte 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 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.

ALERGÉNICOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca (9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Drogas de enofre/Sulfites 13) Tremçoço 14) Moluscos

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Associação de Nutricionistas de Portugal - Ordem dos Nutricionistas
Rua do Alentejo, 100 - 1200-016 Lisboa - Tel: 218 01 000 - Fax: 218 01 001
www.onutricionistas.pt - onutricionistas@onutricionistas.pt

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas