



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 24 abril	Terça-feira 25 abril	Quarta-feira 26 abril	Quinta-feira 27 abril	Sexta-feira 28 abril
Lanche da Manhã		Maçã com iogurte sólido (7)		Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8)	Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)		Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	Prato	Massa [isento de glúten] com atum (4,12)		Lascas de Paloco cozidas com feijão-frade e legumes salteados (couve lombarda e cenoura) (4,6,12,13)	Peito de frango estufado ao natural com ervilhas e cenoura, com massa [isento de glúten] (12)	Maruca estufada com arroz [isento de glúten] (4,12)
	Salada/Vegetais	—		—	—	Brócolos e Cenoura
	Sobremesa	Pera		Kiwi	Laranja/Sobremesa Doce	Maçã
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (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

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

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 456 Fermentelos
Tel: 214 721 955 * Fax: 214 196 460
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 24 abril	Terça-feira 25 abril	Quarta-feira 26 abril	Quinta-feira 27 abril	Sexta-feira 28 abril
Lanche da Manhã		Pão simples (1) com maçã		Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com palitos de cenoura
Almoço	Sopa	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)		Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	Prato	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)		Lascas de Paloco com migas de feijão-frade e broa (1,4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	Salada/Vegetais	—		—	—	Brócolos e Cenoura
	Sobremesa	Pera		Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã
Lanche da Tarde	Transição	Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)		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)		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)		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) 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: 234 198 463
www.afa-fermentelos.com * gnr@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 24 abril	Terça-feira 25 abril	Quarta-feira 26 abril	Quinta-feira 27 abril	Sexta-feira 28 abril			
Lanche da manhã	Até 18 meses	Papa de fruta (maçã)		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			
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)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve repolho)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão-verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e espinafres)			
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)		com peru		com maruca (4)			
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)		com peru		com maruca (4)			
	2º Prato (consistência mole)	Esparguete de pescada e legumes incorporados (ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho) (1,3,4,12)		Lascas de Paloco cozidas com feijão-frade e legumes (couve lombarda e cenoura) (4,6,12,13)		Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)		Maruca estufada com arroz simples (4,12)	
	Salada/vegetais	_____		_____		_____		Brócolos e Cenoura	
Sobremesa	Papa de fruta (pêra)		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		
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)		Iogurte natural + purê de maçã assada + bolacha (1,7)		Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7)		Iogurte 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
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089780Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 24 abril	Terça-feira 25 abril	Quarta-feira 26 abril	Quinta-feira 27 abril	Sexta-feira 28 abril	Sábado 29 abril	Domingo 30 abril
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

	Sopa normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de cenoura (12)	Sopa de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)	com solha (4)	com frango
Almoço	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira de vaca (12)	Lasca de Paloco com migas de feijão frade e broa (1,4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Lasanha de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira de vaca triturado (12)	Lasca de Paloco com migas de feijão frade e broa triturado (1,4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada triturada (12)
	Salada/Vegetais	_____	Alface e tomate (12)	_____	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	_____	_____
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã	Banana	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 FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Membro da Comissão do Registo Comercial de Açores - N.º 181/08/910

Rua João Nunes Garcia, nº10 - 3710 - 466 Fermentelense
Tel: 234 721 900 - Fax: 234 191 460
www.afa-fermentelense.com - gaia@afa-fermentelense.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 24 abril	Terça-feira 25 abril	Quarta-feira 26 abril	Quinta-feira 27 abril	Sexta-feira 28 abril	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)		Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)		com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)		Lascas de Paloco com migas de feijão-frade e broa (1,4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Lasanha de atum triturada (1,3,4,7,12)		Lascas de Paloco com migas de feijão-frade e broa triturado (1,4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)
	Salada/Vegetais	—		—	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos
	Sobremesa	Pera		Kiwi	Laranja/Pudim	Maça

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) Alho 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: 501099780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 406 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 736 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 24 abril	Terça-feira 25 abril	Quarta-feira 26 abril	Quinta-feira 27 abril	Sexta-feira 28 abril	Sábado 29 abril	Domingo 30 abril
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de cenoura (12)	Sopa de legumes (12)
	Enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)	com solha (4)	com frango
Almoço	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Lascas de Paloco com migas de feijão-frade e broa (1,4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Esparguete de atum triturada (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) triturado (12)	Lascas de Paloco com migas de feijão-frade e broa triturado (1,4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa espiral trituradas (1,3,12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)	Potas à lagareiro com batata a murro e grelos triturados (4,12)	Vitela assada no forno com arroz de couve e cenoura ripada triturada (12)
	Salada/Vegetais	—	Alface e tomate (12)	—	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos	—	—
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã	Banana	Tangerina

Jantar	Dieta Geral	Arroz de pato c/ couve e cenoura cozidas (6,12,13)	Sardinha cozido batata, cenoura, couve portuguesa cozida (4,12)	Arroz de peixe com cenoura, pimento e couve-flor (4,12)	Peru com arroz (12)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couveflor) ao natural (1,3,12)	Cozido à Portuguesa	Solha no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, brócolos) (4,12)
	Dieta Hipolipídica	Arroz de pato c/ couve e cenoura cozidas triturada (6,12,13)	Sardinha com batata, cenoura, couve portuguesa cozida triturada (4,12)	Arroz de peixe com cenoura, pimento e couve-flor triturado (4,12)	Peru com arroz triturado (12)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couveflor) ao natural triturado (1,3,12)	Cozido à Portuguesa triturado	Solha no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, brócolos) triturados(4,12)
	Dieta Cremosa							
	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)	Leite simples 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 leite + 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 FOMENTENSE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Associação de Assistência à Criança e Pessoas de Terceira Idade - 1991-00000000
Rua João de Deus, 470 - 2002-100 - Foz de Iguaçu - Paraná
Tel: 333-01100 - Fax: 333-10100
www.fomente.org.br - fomente@fomente.org.br

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas