



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 24 julho	Terça-feira 25 julho	Quarta-feira 26 julho	Quinta-feira 27 julho	Sexta-feira 28 julho
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	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Canja de galinha [isenta de glúten]
	Prato	Douradinhos [isentos de glúten] com arroz primavera [isento de glúte](3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral [isento de glúten]	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Costeletas estufadas com arroz de cenoura(12) [isento de glúten]	Massada de atum ao natural [isento de glúten] (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface, milho e cebola (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Gelado de fruta [s/glúten]	Pera
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)	iogurte sólido + Pão s/glúten (7)	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
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780

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 24 julho	Terça-feira 25 julho	Quarta-feira 26 julho	Quinta-feira 27 julho	Sexta-feira 28 julho
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 com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Canja de galinha (1,3)
	Prato	Douradinhos com arroz primavera (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz de cenoura 12)	Lasanha de atum (1,3,4,7,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface, milho e cebola (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Gelado de fruta [s/glúten]	Pera
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 aveia e maçã assada triturada (1,7)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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
Matriculada 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 * geral@afa-fermentelos.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

Segunda-feira 24 julho	Terça-feira 25 julho	Quarta-feira 26 julho	Quinta-feira 27 julho	Sexta-feira 28 julho
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------

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)
	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)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com pato	com pescada (4)
	A partir dos 7/8 meses	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com pato	com pescada (4)
	2º Prato (consistência mole)	Filete pescada estufado ao natural c/ arroz primavera (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de pescada ao natural(1,3,4,12)
	Salada/vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	-----	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e cebola (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 + purê 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) 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

Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Alentejo * NIF: 501039790

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 456 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

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

	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa Juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Creme de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com pato	com pescada(4)	com coelho	com frango
Almoço	Dieta Geral	Pataniscas com arroz primavera (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Coelho estufado ao natural com massa cotovelo (1,3,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)	Coelho estufado ao natural com massa cotovelo triturado (1,3,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)			
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /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) Tremçoço 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 no Conservatório do Registo Comercial de Agade. * NIF: 501089700
Rua João Nunes Leitão, nº10, 3390 - 488 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 756 465
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 24 julho	Terça-feira 25 julho	Quarta-feira 26 julho	Quinta-feira 27 julho	Sexta-feira 28 julho	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com pato	com pescada(4)
	Dieta Geral	Pataniscas com arroz primavera (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera

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 no Conservatório do Registo Comercial de Aguarda * NIF: 501080780

Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 24 Julho	Terça-feira 25 Julho	Quarta-feira 26 Julho	Quinta-feira 27 Julho	Sexta-feira 28 Julho	Sábado 29 Julho	Domingo 30 Julho
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa Juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Creme de legumes (12)
	Enriquecida	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	com pato	com pescada(4)	com coelho	com frango
Almoço	Dieta Geral	Pataniscas com arroz primavera (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Coelho estufado ao natural com massa cotovelo (1,3,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)	Coelho estufado ao natural com massa cotovelo triturado (1,3,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)	—	—
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /Maçã

Jantar	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida (3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) (4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada (1,3,7)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa triturado (1,3,12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida triturada(3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturada (12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada triturado (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) triturado (4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada triturado (1,3,7)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pêra assada	Maçã assada	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.

ALERGÊNIOS | 11 Glúten 21 Crustáceos 31 Ovos 41 Peixes 51 Amendoins 61 Soja 71 Leite 81 Frutos de casca rija 91 Aipo 101 Mostarda 111 Sementes de sésamo 121 Dióxido de enxofre/Sulfitos 131 Tremço 141 Molsucos

ASSOCIAÇÃO FERMENTAÇÕES DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇA E PESSOA DE TERCERA IDADE
Instituição de Ensino Superior de Referência Científica e Tecnológica - IES-UCP
Rua João Soares de Sousa, 171 - 4800 - 484 Guimarães
T: 253 62 23 88 - F: 253 62 98 88
www.fermentacoes.com - greg@fermentacoes.com

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas