



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 26 fevereiro	Terça-feira 27 fevereiro	Quarta-feira 28 fevereiro	Quinta-feira 29 fevereiro	Sexta-feira 01 março
Lanche da Manhã		Maçã com logurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	Pêra com Frutos secos (5,8)	Maçã com logurte 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)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais	—	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	logurte líquido com Panquecas simples+frutos secos (5,3,7,8)	logurte 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
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Aguarda * NIF: 501083780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * afa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 26 fevereiro	Terça-feira 27 fevereiro	Quarta-feira 28 fevereiro	Quinta-feira 29 fevereiro	Sexta-feira 01 março
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)	Pescada com todos (1,3,4,12))	Carne de porco à alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais	—	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	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 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)	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)

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

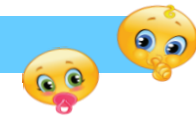
Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 521089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 26 fevereiro	Terça-feira 27 fevereiro	Quarta-feira 28 fevereiro	Quinta-feira 29 fevereiro	Sexta-feira 01 março		
Lanche da manhã	Até 18 meses	Papa de fruta (maçã)		Papa de fruta (banana+pêra)		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		
Almoço 2º Prato (consistência mole)	Sopa	A partir dos 4/6M		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)		
	A partir dos 6/7 meses		com pescada (4)	com ovo (3)	com frango	com grão	com pescada (4)	com lentilhas
	A partir dos 7/8 meses		com peru	com feijão vermelho	com solha (4)		com feijão branco	
	OVOLACTOVEGETARIANO		Feijão encarnado com salada russa(12)		Arroz de feijão preto (12)		Ovo com todos (3,12)	
	GERAL		Pescada com salada russa (4,12)		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Lentilhas estufadas com batata e feijão verde cozido (12)	
	Salada/vegetais		Pescada com salada russa (4,12)		Arroz de feijão preto (12)		Carne de porco estufada com batata e feijão verde cozido (12)	
	Sobremesa		Papa de fruta (pêra)		Papa de fruta (maçã)		Papa de fruta (pêra)	
			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)	
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)		

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 À CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Aguarda * NIF: 501089700
Rua João Nunes Geraldo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 555 * Fax: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 26 fevereiro	Terça-feira 27 fevereiro	Quarta-feira 28 fevereiro	Quinta-feira 29 fevereiro	Sexta-feira 01 março	Sábado 02 março	Domingo 03 março	
Almoço	Sopa normal	Creme de cenoura (12)	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 solha (4)	com frango	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)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (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)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturado (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)	
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	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) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Estabelecida na Câmara Municipal de Registo Comercial de Agueda - N.º 201/0201/0
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentos
Telf. 234 721 990 - Fax 234 150 460
www.afa-fermentos.com - aafa@afa-fermentos.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 26 fevereiro	Terça-feira 27 fevereiro	Quarta-feira 28 fevereiro	Quinta-feira 29 fevereiro	Sexta-feira 01 março	
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 solha (4)	com frango	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)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	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)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais	—	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	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) Tremeço 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 Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 195 * Fax: 234 196 400
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



Uma alimentação saudável,
para uma melhor qualidade de vida!

		Segunda-feira 26 fevereiro	Terça-feira 27 fevereiro	Quarta-feira 28 fevereiro	Quinta-feira 29 fevereiro	Sexta-feira 01 março	Sábado 02 março	Domingo 03 março
Sopa	Normal	Creme de cenoura (12)	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)
	Enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
Almoço	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura (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 moido (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninha de frango estufadas com arroz de cenoura triturado (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)	_____
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	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)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	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)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) triturado (12)	Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturada (4,1)	Febras de cebolada com massa espiral e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) triturado (1,3,12)
	Salada/Vegetais	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	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 Cerelec 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) Amendôlos 6) Sola 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Divídio de enofre/Sulfitos 13) Tremoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE PAQUÊS, CIDADANIA E SAÚDE
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE PAQUÊS, CIDADANIA E SAÚDE