



## EMENTA | SEM GLÚTEN

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



	Segunda-feira 26 junho	Terça-feira 27 junho	Quarta-feira 28 junho	Quinta-feira 29 junho	Sexta-feira 30 junho	
<b>Lanche da Manhã</b>	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	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	<b>Prato</b>	Arroz [isento de glúten] com "douradinhos" [isento de glúten] (4,12)	Massada [isenta de glúten] de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (6,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)	Febras de porco estufadas com massa esparguete [isenta de glúten] (12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e milho (12)	Alface e tomate (12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Laranja	Banana	Pêra	Maçã
<b>LANCHE</b>	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.

ALÉRGICOS | 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 \* gera@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 26 junho	Terça-feira 27 junho	Quarta-feira 28 junho	Quinta-feira 29 junho	Sexta-feira 30 junho
<b>Lanche da Manhã</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde
	<b>Prato</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Bacalhau com natas (1,3,4,7)	Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e milho (12)	Alface e tomate (12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Laranja	Banana	Pêra	Maça
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição</b>	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
	<b>Pré-escolar</b>	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)
	<b>ATL</b>	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) Tremeço 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 \* ger@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



## EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 26 junho	Terça-feira 27 junho	Quarta-feira 28 junho	Quinta-feira 29 junho	Sexta-feira 30 junho
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 feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e espinafres)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve penca)
	A partir dos 6/7 meses	com solha (4)	com frango	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)
	A partir dos 7/8 meses					
	2º Prato (consistência mole)	Arroz de pescada (4,12)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, brócolos (3,4,12)	Febras de porco estufadas com massa esparguete (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	Salada/vegetais	_____	Alface e tomate (12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	Alface (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)	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)	Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7)	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)

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 Gerardo, 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 26 junho	Terça-feira 27 junho	Quarta-feira 28 junho	Quinta-feira 29 junho	Sexta-feira 30 junho	Sábado 01 julho	Domingo 02 julho
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

	Sopa normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de nabijas com feijão frade (6,12,13)	
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com maruca (4)	com peru	-----	com frango	-----	
Almoço	Dieta Geral	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Bacalhau com natas (1,3,4,7)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)	Dourada no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)	
	Dieta Hipolipídica	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)							
	Dieta Cremosa	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Bacalhau com natas (1,3,4,7)	Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12)	Dourada no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)	
	Salada/Vegetais	Alface e milho (12)	-----	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, cebola e cenoura (12)	-----	-----	-----	-----
	Sobremesa	Kiwi	Laranja	Banana	Pera	Maçã	Banana	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 Açores - N.º 181/08/910

Rua João Nunes Garcia, nº20 - 3710 - 466 Fermentelense  
Tel: 234 721 900 - Fax: 234 191 460  
www.afa-fermentelense.com - gaia@afa-fermentelense.com



## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 26 junho	Terça-feira 27 junho	Quarta-feira 28 junho	Quinta-feira 29 junho	Sexta-feira 30 junho	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafre (12)	Creme de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com maruca (4)	com peru	-----
	Dieta Geral	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Bacalhau com natas (1,3,4,7)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	Dieta Hipolipídica	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)				
	Dieta Cremosa	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Bacalhau com natas (1,3,4,7)	Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface e milho (12)	-----	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, cebola e cenoura (12)	-----
	Sobremesa	Kiwi	Laranja	Banana	Pera	Maçã

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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 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 Aveiro \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Telf: 234 721 955 \* Fax: 234 736 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 26 junho	Terça-feira 27 junho	Quarta-feira 28 junho	Quinta-feira 29 junho	Sexta-feira 30 junho	Sábado 01 julho	Domingo 02 julho
Sopa	Normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafre (12)	Crene de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de nabiças com feijão frade (6,12,13)
	Enriquecida	com solha (4)	com frango	com maruca (4)	com peru	-----	com frango	-----
Almoço	Dieta Geral	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Bacalhau com natas (1,3,4,7)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)	Dourada no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)						
	Dieta Cremosa	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Massada de cubos de frango com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Bacalhau com natas (1,3,4,7)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Pescada no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12)	Dourada no forno com cebolada, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface e milho (12)	-----	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, cebola e cenoura (12)	-----	-----	-----
	Sobremesa	Kiwi	Laranja	Banana	Pera	Maçã	Banana	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Peito de frango estufado c/ batata assada e legumes salteados (couve e alho-francês) (12)	Red-fish estufado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) (12)	Mini cozido simples	Cavala cozida com batata, cenoura e cebola (3,4,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, milho, ervilhas, couve) (1,3,4,12)	Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Peiro de frango estufado c/ batata assada e legumes salteados (couve e alho-francês) triturado (12)	Red-fish estufado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) triturados (12)	Mini cozido simples triturado	Cavala cozida com batata, cenoura e cebola triturada (3,4,12)	Massada de pescada c/ legumes (cenoura, milho, ervilhas, couve) triturado (1,3,4,12)	Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> triturado (1,3,12)
	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)	Iogurte (7) 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 iogurte + 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 PORTUGUESE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Associação de Nutrição da Região Central de Alentejo - 894 1018910  
Rua do General Gomes, 4715 - 2020 - Évora  
Tel: 281 91 100 - Fax: 281 91 100  
www.apaevora.org - apaevora@apaevora.org

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas