



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 29 janeiro	Terça-feira 30 janeiro	Quarta-feira 31 janeiro	Quinta-feira 01 fevereiro	Sexta-feira 02 fevereiro
Lanche da Manhã		Maçã com logurte sólido (7)	Bolachas de arroz com queijo [isentas de glúten] (7)	Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8)	Maçã com logurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
Almoço	Sopa	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)
	Prato	Massa [isento de glúten] com atum (4,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Arroz de paloco com legumes (ervilhas, ceoura, feijão verde e milho) [isento de glúten] (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	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	—	Brócolos e Cenoura
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Kiwi	Laranja/Sobremesa Doce	Maçã
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7,10,11)	Leite simples com Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11)	logurte 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)	logurte 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
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Aguiar * NIF: 501083780
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 29 janeiro	Terça-feira 30 janeiro	Quarta-feira 31 janeiro	Quinta-feira 01 fevereiro	Sexta-feira 02 fevereiro
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 branco (6,12,13)	Creme de legumes (12)	Sopa de couve repolho (12)	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafres (12)
	Prato	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Paloco c/ migas de feijão frade(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	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	—	Alface e tomate	Brócolos e Cenoura
	Sobremesa	Pera	Maça assada	Kiwi	Laranja/Pudim	Maçã
Lanche da Tarde	Transição	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 maça 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 maça 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)	logurte líquido e pão com creme vegetal (1,7)	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

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: 501089780
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 959 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 29 janeiro	Terça-feira 30 janeiro	Quarta-feira 31 janeiro	Quinta-feira 01 fevereiro	Sexta-feira 02 fevereiro					
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)					
		A partir dos 6/7 meses	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião)	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 7/8 meses	com maruca (4)	com ovo (3)	com peru	com grão-de-bico	com pescada (4)	com feijão branco	com frango	com feijão vermelho	com pescada (4)
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Esparguete com grão-de-bico e legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho) (1,3,12)	Jardineira de feijão branco (12)	Arroz de feijão vermelho com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e milho)(6,12,13)	Ervilhas estufadas ao natural com cenoura e cogumelos e massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Ovo cozido com arroz e legumes (Brócolos, cenoura, ervilhas) (3,12)				
		GERAL	Esparguete de pescada e legumes incorporados (ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho) (1,3,4,12)	Jardineira (porco) (12)	Arroz de pescada com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e milho)(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	Cenoura(12)	Alface e tomate (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura					
	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)	logurte natural + puré 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
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 195 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 29 janeiro	Terça-feira 30 janeiro	Quarta-feira 31 janeiro	Quinta-feira 01 fevereiro	Sexta-feira 02 fevereiro	Sábado 03 fevereiro	Domingo 04 fevereiro	
Almoço	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
	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira de vaca (12)	Paloco c/ migas de feijão frade(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Pescada com todos (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)	Paloco c/ migas de feijão frade triturado(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Pescada com todos 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	Cenoura, Beterraba e milho (12)	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), Fimbre (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) Aipo 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 FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Estabelecida na Câmara Municipal de Registo Comercial de Lagos - N.º 201/0201/0
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentos
Telf. 234 721 950 - Fax 234 150 460
www.afa-fermentos.com - aafa@afa-fermentos.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 29 janeiro	Terça-feira 30 janeiro	Quarta-feira 31 janeiro	Quinta-feira 01 fevereiro	Sexta-feira 02 fevereiro	
Almoço	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)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com maruca (4)
	Dieta Geral	Esparguete de atum (1,3,4,7,12)	Jardineira (vaca e porco) (12)	Paloco c/ migas de feijão frade(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)	Jardineira (vaca e porco) triturado (12)	Paloco c/ migas de feijão frade triturado(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	Cenoura, Beterraba e milho (12)	Alface e tomate (12)	—	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozidos
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	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 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
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveiro * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234721195 * Fax: 234196400
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 29 janeiro	Terça-feira 30 janeiro	Quarta-feira 31 janeiro	Quinta-feira 01 fevereiro	Sexta-feira 02 fevereiro	Sábado 03 fevereiro	Domingo 04 fevereiro
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)	Paloco c/ migas de feijão frade(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> (1,3,12)	Pescada com todos (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)	Paloco c/ migas de feijão frade triturado(4,6,12,13)	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa <i>espiral</i> trituradas (1,3,12)	Pescada com todos 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	Cenoura, Beterraba e milho (12)	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 aves c/ couve e cenoura cozidas (6,12,13)	Sardinha cozido batata, cenoura, couve portuguesa cozida (4,12)	Peru no forno com batata assada e legumes (brócolos e cenoura) (12)	Maruca estufada com arroz simples (4,12)	Massada de porco 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							
	Dieta Cremosa	Arroz de aves c/ couve e cenoura cozidas triturada (6,12,13)	Sardinha com batata, cenoura, couve portuguesa cozida triturada (4,12)	Peru no forno com batata assada e legumes (brócolos e cenoura) triturada (12)	Maruca estufada com arroz simples triturado (4,12)	Massada de porco 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)
	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) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Divédivo de enebro/Sulfiteos 13) Tremoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

ERPI - Escola Recreativa de Portugal, Lda - Rua da Escola Recreativa, 10 - 1200-000 Lisboa
Tel: 21 390 00 00 Fax: 21 390 00 01
www.escolarecristiva.com.pt