



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho
Lanche da Manhã			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 juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Canja [sem glúten]	Creme de legumes (12)
	Prato		Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz [isento de glúten] (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Esparguete [isento de glúten] c/ carne de porco desfiada (12)	Massada de atum ao natural [isento de glúten] (4,12)
	Salada/Vegetais		—	—	Alface, cenoura e cebola (12)	—
	Sobremesa		Maçã	Laranja	Gelado de fruta [s/glúten]	Pera
LANCHE			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)	logurte sólido + Pão s/glúten (7)	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
Ordem dos Nutricionistas

Cédula Profissional nº 2805N

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 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho
Lanche da Manhã			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 juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Canja de galinha (1,3)	Creme de legumes (12)
	Prato		Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Esparguete à bolonhesa (1,3,12) com sumo de fruta	Lasanha de atum (1,3,4,7,12)
	Salada/Vegetais		—	—	Alface, cenoura e cebola (12)	—
	Sobremesa		Maçã	Laranja	Gelado de fruta [s/glúten]	Pera
Lanche da Tarde	Transição 1 e 2		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 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		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
Tel. 234 721 950 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

Segunda-feira 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho
--------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------

		Segunda-feira 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho
Lanche da manhã	Até 18 meses		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
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 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 7/8 meses	com frango	com maruca (4)	com galinha	com pescada (4)	
	2º Prato (consistência mole)	Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Massada de pescada ao natural(1,3,4,12)	
	Salada/vegetais	-----	-----	Alface, cenoura e cebola (12)	-----	
	Sobremesa	Papa de fruta (maçã)	Papa de fruta (banana+maçã)	Papa de fruta (pêra)	Papa de fruta (maçã+pêra)	
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 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) 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 na Conservatória do Registo Comercial de Alameda * NIF: 501039790

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



EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho	Sábado 03 junho	Domingo 04 junho
--------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

	Segunda-feira 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho	Sábado 03 junho	Domingo 04 junho	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Canja de galinha (1,3)	Creme de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	----	com pescada (4)	com coelho	----
	Dieta Geral	Douradinhos com esparguete (1,3,4,12)	Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabijas cozidas (4,12)	Coelho estufado ao natural com massa cotovelo (1,3,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Douradinhos com esparguete triturado(1,3,4,12)	Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Frango estufado com arroz primavera triturado (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabijas cozidas trituradas (4,12)	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)	-----	-----	Alface, cenoura e cebola (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 FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Agade. * NIF: 501089700
Rua João Maria Guedes, 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 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho	
Almoço	Sopa normal		Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Canja de galinha (1,3)	
	Sopa enriquecida		com frango	com maruca (4)	-----	
	Dieta Geral		Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabiças cozidas (4,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa		Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Frango estufado com arroz primavera triturado (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabiças cozidas trituradas (4,12)
	Salada/Vegetais		-----	-----	Alface, cenoura e cebola (12)	-----
	Sobremesa		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) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista
Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Agueda * 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 29 maio	Terça-feira 30 maio	Quarta-feira 31 maio	Quinta-feira 01 junho	Sexta-feira 02 junho	Sábado 03 junho	Domingo 04 junho
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Canja de galinha (1,3)	Creme de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de legumes (12)
	Enriquecida	com pescada (4)	com frango	com maruca (4)	-----	com pescada (4)	com coelho	-----
Almoço	Dieta Geral	Douradinhos com esparguete (1,3, 4,12)	Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabíças cozidas (4,12)	Coelho estufado ao natural com massa cotovelo (1,3,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Douradinhos com esparguete triturado(1,3,4,12)	Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Frango estufado com arroz primavera triturado (12)	Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabíças cozidas trituradas (4,12)	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)	-----	-----	Alface, cenoura e cebola (12)	-----	-----	-----
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /Maçã

Jantar	Dieta Geral	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida (3,4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e salmão (1,3,7)	Peito de frango estufado c/ arroz de ervilhas (12)	Carapau cozido com batata, cenoura e cebola (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada (1,3,7)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturada (12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida triturada(3,4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e salmão triturado (1,3,7)	Peito de frango estufado c/ arroz de ervilhas triturado (12)	Carapau cozido com batata, cenoura e cebola triturada (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (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 Sola 71 Leite 81 Frutos de casca rija 91 Aipo 101 Mostarda 111 Sementes de sésamo 121 Dióxido de enxofre/Sulfitos 131 Tremoco 141 Moluscos

ASSOCIAÇÃO FERMENTALIZADA DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
 Responsável: Nutricionista Daniela Almeida Santos
 Rua João Neves Soares, 115 - 1º andar - Vila Mariana
 CEP: 05400-000 - São Paulo - SP
 www.fermentada.com.br - fermentada@fermentada.com.br

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
 Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas