



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



	Segunda-feira 03 julho	Terça-feira 04 julho	Quarta-feira 05 julho	Quinta-feira 06 julho	Sexta-feira 07 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	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de cenoura (12)	Sopa de nabiças (12)
	Prato	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz [isento de glúten] primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Pescada estufada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) (4,7,12)	Esparguete [isento de glúten] com carne (porco+frango) (3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina [isenta de glúten]/Pera	Banana /Gelatina
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)	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.

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 Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 723 905 * 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 03 julho	Terça-feira 04 julho	Quarta-feira 05 julho	Quinta-feira 06 julho	Sexta-feira 07 julho
Lanche da Manhã		Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com banana	Pão simples (1) com pêra	Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com palitos de cenoura
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de cenoura (12)	Sopa de nabijas (12)
	Prato	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/ Pera	Banana /Gelatina
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 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)	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) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

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: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 03 julho	Terça-feira 04 julho	Quarta-feira 05 julho	Quinta-feira 06 julho	Sexta-feira 07 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+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 alho-francês)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e brócolos)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve repolho)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)
	A partir dos 6/7 meses	com maruca (4)	com frango	com pescada(4)	com pato	com pescada(4)
	A partir dos 7/8 meses					
	2º Prato (consistência mole)	Salada de pescada com feijão frade (feijão frade + pescada + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e pepino (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)	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) Alpo 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: 501089780Rua João Nunes Gerardo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 03 julho	Terça-feira 04 julho	Quarta-feira 05 julho	Quinta-feira 06 julho	Sexta-feira 07 julho	Sábado 08 julho	Domingo 09 julho
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

	Segunda-feira 03 julho	Terça-feira 04 julho	Quarta-feira 05 julho	Quinta-feira 06 julho	Sexta-feira 07 julho	Sábado 08 julho	Domingo 09 julho
Sopa normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de Cenoura (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	Sopa de Abóbora e Couve Lombarda (1,3,12)
Sopa enriquecida	com maruca (4)	com frago	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	_____	com coelho
Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Tentáculos de pota estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12,14)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriça) (6,7,12)
Dieta Hipolipídica	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) triturada (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Tentáculos de pota estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturado (4,12,14)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango) (6,7,12)
Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) triturada (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Tentáculos de pota estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturado (4,12,14)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriça) moída (6,7,12)
Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____	_____	_____
Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	Banana	Laranja	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 na Conservatória do Registo Comercial de Aguiar * NIF: 501080780
Rua João Neves Gerardo, nº15 3750-466 Fermentel
Tel: 226 721 500 * Fax: 241 486 400
www.afa-fermentel.com * geral@afa-fermentel.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 03 julho	Terça-feira 04 julho	Quarta-feira 05 julho	Quinta-feira 06 julho	Sexta-feira 07 julho	
Almoço	Sopa normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de cenoura (12)	
	Sopa enriquecida	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com pescada (4)	
	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) triturada (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	—
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/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 rijas 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 Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 860
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 03 julho	Terça-feira 04 julho	Quarta-feira 05 julho	Quinta-feira 06 julho	Sexta-feira 07 julho	Sábado 08 julho	Domingo 09 julho
Sopa	Normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de cenoura (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	Sopa de Abóbora e Couve Lombarda (1,3,12)
	Enriquecida	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	—	com coelho
Almoço	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Tentáculos de pota estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12,14)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriço) (6,7,12)
	Dieta Hipolipídica	—	—	—	—	—	—	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango) (6,7,12)
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Massada de carnes mistas (porco+frango) triturada (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Tentáculos de pota estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturado (4,12,14)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriço) moída (6,7,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	—	—	—
	Sobremesa	Kivi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	Banana	Laranja	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Arroz de pato com legumes (12)	Carapau cozido com batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com esparguete (1,3,12)	Carne de porco estufada ao natural com arroz, cenoura e couve branca (12)	Red-fish no forno c/ batata assada e legumes (couve lombarda, cebola e cenoura) (4)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couve, tomate) (1,3,4,12)	Febras no forno c/ molho de tomate e cogumelos e massa (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Arroz de pato com legumes triturado (12)	Carapau cozido com batata, cenoura, couve portuguesa triturada(3,4,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com esparguete (1,3,12)	Carne de porco estufada ao natural com arroz, cenoura e couve branca triturada (12)	Red-fish no forno c/ batata assada e legumes (couve lombarda, cebola e cenoura) triturada (4)	Massada de pescada com legumes (cenoura, couve, tomate) triturada (1,3,4,12)	Febras no forno c/ molho de tomate e cogumelos e massa triturada (1,3,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra assada	Banana

Lanche da Tarde	Dieta Geral	iogurte líquido (7) + Pão com fiambrê (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 | 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) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Trêmico 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas