



AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

		Segunda-feira 30 outubro	Terça-feira 31 outubro	Quarta-feira 01 novembro	Quinta-feira 02 novembro	Sexta-feira 03 novembro
Lanche da Manhã		Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com banana		Pão simples (1) com maçã	Pão simples (1) com palitos de cenoura
Almoço	Sopa	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)		Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve-flor (12)
	Prato	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)		Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco) (1,3,6,12,13)
	Salada/Vegetais	Alface e pepino (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)		Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Banana	Maçã assada		Kiwi/Pudim	Tangerina
Lanche da Tarde	Transição	Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7)	Leite simples e pão com marmelada (1,7)		Leite simples com cereais <i>chocapic</i> (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)		Leite simples com cereais <i>chocapic</i> (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 com cereais <i>chocapic</i> (1,7,8)	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) 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 Aveada * NIF: 501089780

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 958 * Fax: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 30 outubro	Terça-feira 31 outubro	Quarta-feira 01 novembro	Quinta-feira 02 novembro	Sexta-feira 03 novembro		
Lanche da manhã	Até 18 meses	Papa de fruta (maçã)		Papa de fruta (banana+pêra)		Papa de fruta (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		
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 1 (batata, cebola, cenoura)	
			Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)		Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alho-francês)		Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	
	A partir dos 6/7 meses	com maruca (4)	com ovo (3)	com peru	com grão	com frango	com feijão vermelho	
	A partir dos 7/8 meses					com pescada (4)	com ovo (3)	
	OVOLACTOVEGETARIANO	Grão estufado ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)		Feijão-branco estufado com cenoura ralada e arroz de tomate (1,3,12)		Arroz c/ ovo mexido (3)		Feijão vermelho estufado ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)		Arroz de pescada c/ cenoura ripada (4,12)		Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)
	Salada/vegetais	Alface e pepino (12)		Brócolos e Cenoura às rodelas		Brócolos cozidos		
	Sobremesa	Papa de fruta (pêra)		Papa de fruta (maçã)		Papa de fruta (pêra)		Papa de fruta (maçã)
		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)	
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 aveia com leite de transição e banana (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 À CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE

Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Aguarda * NIF: 501059793

Rua João Nunes Carvalh, nº10 - 2750 - 465 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 30 outubro	Terça-feira 31 outubro	Quarta-feira 01 novembro	Quinta-feira 02 novembro	Sexta-feira 03 novembro	Sábado 04 novembro	Domingo 05 novembro	
Almoço	Sopa normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de Brócolos (12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de ervilhas (6,12,13)
	Sopa enriquecida	com frango	com pescada (4)	com frango	com peru	com maruca (4)	com pescada (4)	com peru
	Dieta Geral	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, cebola, couve-de-bruxelas) (12)
	Dieta Hipolipídica		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)			Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)		
	Dieta Cremosa	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro triturado (12)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada (4,12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz triturado (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura, cebola, couve-flor) moído (12)
	Salada/Vegetais	Alface e pepino (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)	Alface e cenoura (12)	_____	Brócolos e Couve cozidos	_____	_____
Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Pudim / Kiwi	Tangerina	Banana	Pêra	

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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremço 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 Agueda - NIF: 501089780
Rua João Nogueira Carvalhal, nº15, 3750-408 Fermentosa
Tel: 234 721 855 - Fax: 234 198 460
www.afa-fermentosa.com - geral@afa-fermentosa.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 30 outubro	Terça-feira 31 outubro	Quarta-feira 01 novembro	Quinta-feira 02 novembro	Sexta-feira 03 novembro	
Almoço	Sopa normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)		Sopa de Brócolos (12)	
	Sopa enriquecida	com frango	com pescada (4)		com frango	
	Dieta Geral	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)		Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	
	Dieta Hipolipídica		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)			Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)
	Dieta Cremosa	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)		Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada(4,12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)
	Salada/Vegetais	Alface e pepino (12)	Alface, couve-roxa, cebola (12)		—	Brócolos e Couve cozidos
	Sobremesa	Banana	Maçã assada		Pudim / Kiwi	Tangerina

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 rijá 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 Alameda * N.º: 501089780
Rua João Nunes Gonçalves, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 921 950 * Fax: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 30 outubro	Terça-feira 31 outubro	Quarta-feira 01 novembro	Quinta-feira 02 novembro	Sexta-feira 03 novembro	Sábado 04 novembro	Domingo 05 novembro
Sopa	Normal	Creme de legumes (1,3,12)	Sopa de alho francês (12)	Sopa de couve penca e feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de espinafres (12)	Creme de ervilhas (6,12,13)
	Enriquecida	com frango	com pescada (4)	com frango	com peru	com maruca (4)	com pescada (4)	com peru
Almoço	Dieta Geral	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete (1,3,6,12)	Filetes de pescada panados fritos com arroz de tomate (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro (12)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) (4,12)	Rancho (macarronete, grão de bico, cenoura, couve lombarda, carne de porco e chouriço) (1,3,6,12,13)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura,cebola, couve-de-bruxelas) (12)
	Dieta Hipolipídica		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (1,3,4,12)			Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve (1,3,12)		
	Dieta Cremosa	Almôndegas de aves estufadas ao natural com ervilhas e cenoura, com massa esparguete triturado (1,3,6,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate moído (1,3,4,12)	Costeletas à lagareiro c/ batata a murro triturado (12)	Arroz de migas de bacalhau (c/ pimento verde e vermelho, cenoura ripada) triturada(4,12)	Carne de porco estufada ao natural com massa (macarronete) de cenoura e couve triturada (1,3,12)	Lombo de pescada em crosta de ervas e broa com arroz triturado (4,7,12)	Vitela assada no forno com batata assada e legumes cozidos (cenoura,cebola, couve-flor) moído (12)
	Salada/Vegetais	Alface e pepino (12)	Alface, couve-roxa,cebola (12)	Alface e cenoura (12)	—	Brócolos e Couve cozidos	—	—
Sobremesa	Banana	Maçã assada	Pera	Pudim/ Kiwi	Tangerina	Banana	Arroz Doce	

Jantar	Dieta Geral	Carapau cozido com todos (batata+cenoura+grelos+ovo) (3,4,12)	Febra de porco de cebolada com massa (1,3,12)	Caldeirada de peixes mistos (4,12)	Bife de peru grelhado com cenoura e ervilhas com esparguete cozido (1,3,12)	Red-fish cozido com batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12)	Massada de carne de porco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)	Massada de peice Guelha (1,3,4,12)
	Dieta Hipolipídica		Febra de porco de cebolada com massa (1,3,12)	Caldeirada de peixes mistos triturada(4,12)	Bife de peru grelhado com cenoura e ervilhas com esparguete cozido triturado (1,3,12)	Red-fish cozido com batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12)	Massada de carne de porco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)	Massada de peice Guelha triturado (1,3,4,12)
	Dieta Cremosa	Carapau cozido com todos (batata+cenoura+grelos+ovo) (3,4,12)	Febra de porco de cebolada com massa (1,3,12)	Caldeirada de peixes mistos triturada(4,12)	Bife de peru grelhado com cenoura e ervilhas com esparguete cozido triturado (1,3,12)	Red-fish cozido com batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12)	Massada de carne de porco com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)	Massada de peice Guelha triturado (1,3,4,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Pêra assada	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra assada	Maçã cozida	

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.

ALERGÉNIOS | 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) Trêmoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELINESE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
VIA LUZILDA S. C. - COM. CENTRAL DE BARRIO - 10000-000 - APODIÁCATA - SP - TEL: (11) 2012-0101
Rua João Pedro Mendes, nº 216 - 04011-000 - São Paulo - SP - TEL: (11) 2012-0101
www.fermentelinese.org.br - contato@fermentelinese.org.br