



## EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 31 julho	Terça-feira 01 agosto	Quarta-feira 02 agosto	Quinta-feira 03 agosto	Sexta-feira 04 agosto
<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>	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de feijão-verde (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)
	<b>Prato</b>	Bifanas de porco estufadas c/ cogumelos com massa [isenta de glúten] (3,7,12)	Filete de pescada estufado com batata (4,12)	Frango no forno c/ arroz e batata frita [isento de glúten] (12)	Salada de pescada (batata, filete de pescada, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) [isento de glúte] (1,3,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface, tomate e cebola(12)	_____	Alface e cenoura (12)	_____	Alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
<b>LANCHE</b>		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) 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  
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveuda \* 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 31 julho	Terça-feira 01 agosto	Quarta-feira 02 agosto	Quinta-feira 03 agosto	Sexta-feira 04 agosto
<b>Lanche da Manhã</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de feijão-verde (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)
	<b>Prato</b>	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Filete de pescada estufado com batata (4,12)	Frango no forno c/ arroz e batata frita (12)	Salada de pescada (batata, filete de pescada, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface, tomate e cebola(12)	_____	Alface e cenoura (12)	_____	Alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição 1 e 2</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 corn-flakes (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 corn-flakes (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)	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

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Meticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089780

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf. 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



## EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 31 julho	Terça-feira 01 agosto	Quarta-feira 02 agosto	Quinta-feira 03 agosto	Sexta-feira 04 agosto
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 espinafres)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão-verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)
	A partir dos 6/7 meses	com frango	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)	com frango
	A partir dos 7/8 meses					
	2º Prato (consistência mole)	Bifinhos de porco c/ cogumelos estufados com arroz simples (1,3,7,12)	Filete de pescada estufado com batata (4,12)	Frango no forno c/ arroz (12)	Pescada com batata cozida, legumes cozidos (couve e cenoura) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)
	Salada/vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	_____	Alface e cenoura (12)	_____	Alface e cebola (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 maça 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  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

Segunda-feira 31 julho	Terça-feira 01 agosto	Quarta-feira 02 agosto	Quinta-feira 03 agosto	Sexta-feira 04 agosto	Sábado 05 agosto	Domingo 06 agosto
---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------	----------------------

	Segunda-feira 31 julho	Terça-feira 01 agosto	Quarta-feira 02 agosto	Quinta-feira 03 agosto	Sexta-feira 04 agosto	Sábado 05 agosto	Domingo 06 agosto
<b>Sopa normal</b>	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de feijão-verde (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
<b>Sopa enriquecida</b>	com peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango	_____	com coelho
<b>Dieta Geral</b>	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Peixe espada grelhado com molho verde e batata cozida (4,12)	Frango no forno c/ arroz e batata frita (12)	Salada de pescada (batata, filete de pescada, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Corvina de cebolada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)	Frango à Primavera c/ massa <i>esparguete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) (1,3,12)
<b>Dieta Hipolipídica</b>							
<b>Dieta Cremosa</b>	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples triturado(1,3,7,12)	Peixe espada grelhado com molho verde e batata triturado(4,12)	Frango no forno c/ arroz triturado (12)	Salada de pescada (batata, filete de pescada, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento) triturada (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Corvina de cebolada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturados(4,12)	Frango à Primavera c/ massa <i>esparguete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) triturado (1,3,12)
<b>Salada/Vegetais</b>	Alface, tomate e cebola(12)	_____	Alface e cenoura (12)	_____	Alface, tomate e cebola (12)	_____	_____
<b>Sobremesa</b>	Maçã assada	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera	Tangerina	Maçã

<b>Nota</b>	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 na Conservatória do Registo Comercial de Aguiar \* NIF: 501080780  
Rua João Neves Gerardo, nº15 3750-466 Fermentel  
Tel: 226 721 500 \* Fax: 241 166 400  
www.afa-fermentel.com \* geral@afa-fermentel.com



## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 31 julho	Terça-feira 01 agosto	Quarta-feira 02 agosto	Quinta-feira 03 agosto	Sexta-feira 04 agosto	
Almoço	Sopa normal	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de feijão-verde (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)
	Sopa enriquecida	com peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango
	Dieta Geral	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Peixe espada grelhado com molho verde e batata cozida (4,12)	Frango no forno c/ arroz e batata frita (12)	Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples triturado(1,3,7,12)	Peixe espada grelhado com molho verde e batata triturado(4,12)	Frango no forno c/ arroz triturado (12)	Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	—	Alface e cenoura (12)	—	Alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Pêra assada	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) 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  
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 31 julho	Terça-feira 01 agosto	Quarta-feira 02 agosto	Quinta-feira 03 agosto	Sexta-feira 04 agosto	Sábado 05 agosto	Domingo 06 agosto
Sopa	Normal	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de feijão-verde (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Enriquecida	com peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango	—	com coelho
Almoço	Dieta Geral	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples (1,3,7,12)	Peixe espada grelhado com molho verde e batata cozida (4,12)	Frango no forno c/ arroz e batata frita (12)	Salada de pescada (batata, filete de pescada, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Corvina de cebolada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)	Frango à Primavera c/ massa esparguete (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com arroz simples triturado (1,3,7,12)	Peixe espada grelhado com molho verde e batata triturada (4,12)	Frango no forno c/ arroz triturado (12)	Salada de pescada (batata, filete de pescada, cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento) triturada (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Corvina de cebolada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturados (4,12)	Frango à Primavera c/ massa esparguete (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) triturado (1,3,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	—	Alface e cenoura (12)	—	Alface, tomate e cebola (12)	—	—
	Sobremesa	Maçã assada	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera	Tangerina	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Perca grelhada com arroz simples e feijão verde cozido (4,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e massa cotovelinhos (1,3,12)	Maruca cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Arroz de carnes mistas (12)	Filete de pescada assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12)	Bife de peru grelhado com massa (1,3,12)	Empadão de pescada com alho-francês, cenoura, couve (4, 7,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Perca grelhada com arroz simples e feijão verde cozido triturado (4,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e massa cotovelinhos triturado (1,3,12)	Maruca cozida com batata, cenoura e repolho triturada (4,12)	Arroz de carnes mistas triturado (12)	Filete de pescada assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12)	Bife de peru grelhado com massa triturada (1,3,12)	Empadão de pescada com alho-francês, cenoura, couve (4, 7,12)
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra 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.

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) Tremço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Cédula Profissional nº 2805N  
Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTILÍNDICE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Associação Fermentilíndice de Assistência a Crianças e Pessoas de Terceira Idade  
Rua João Soares Santos, nº 170 - 4800 Espinho  
Tel: 255 21 200 - Fax: 255 21 200  
www.fermentilindex.pt - fermentilindex.com