



## EMENTA | SEM GLÚTEN

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 05 fevereiro	Terça-feira 06 fevereiro	Quarta-feira 07 fevereiro	Quinta-feira 08 fevereiro	Sexta-feira 09 fevereiro
<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>	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	<b>Prato</b>	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12)	Massada [isenta de glúten] de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (6,12,13)	Arroz [isento de glúten] com "douradinhos" [isento de glúten] e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Febras de porco estufadas com massa esparguete [isenta de glúten] (12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface, tomate e pepino (12)	_____	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Laranja	Banana	Pêra	Maçã
<b>LANCHE</b>		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  
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Aguarda \* NIF: 501083782  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Telf: 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 05 fevereiro	Terça-feira 06 fevereiro	Quarta-feira 07 fevereiro	Quinta-feira 08 fevereiro	Sexta-feira 09 fevereiro
<b>Lanche da Manhã</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde
	<b>Prato</b>	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Douradinhos no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (1,3,4,6,12,13)	Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface, tomate e pepino (12)	_____	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Laranja	Banana	Pêra	Maça
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição</b>	Waffle c/ banana e logurte (1,3,7,8)	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
	<b>Pré-escolar</b>	Waffle c/ banana e logurte (1,3,7,8)	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)
	<b>ATL</b>	Bolo de fruta c/ logurte Líquido + banana (1,3,7,8)	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)

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 Agueda \* NIF: 521089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Telf: 234 723 959 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



		Segunda-feira 05 fevereiro	Terça-feira 06 fevereiro	Quarta-feira 07 fevereiro	Quinta-feira 08 fevereiro	Sexta-feira 09 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 lombarda)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e espinafres)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-penca)				
	A partir dos 7/8 meses	com maruca (4)	Com feijão vermelho	com peru	com lentilhas	com pescada (4)	com grão-de-bico	com frango	ovo cozido (3)	com pescada (4)	com feijão branco
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Ovo mexido c/ arroz, cenoura, brócolos (3,4,12)	Massada de feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Arroz de lentilhas	Ervilhas, cenoura e cogumelos estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Ovo cozido com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)				
		GERAL	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Febras de porco estufadas com massa esparguete (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)				
	Salada/vegetais	Alface e tomate (12)	Alface e tomate (12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	Alface (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)	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)	Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7)	Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7)					

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoados 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: 501098780  
 Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 456 Fermentelos  
 Telef. 234 721 955 - Fax: 234 196 460  
 www.afa-fermentelos.com - afa@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 05 fevereiro	Terça-feira 06 fevereiro	Quarta-feira 07 fevereiro	Quinta-feira 08 fevereiro	Sexta-feira 09 fevereiro	Sábado 10 fevereiro	Domingo 11 fevereiro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de legumes	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de nabiças com feijão frade (6,12,13)
	Sopa enriquecida	com maruca (4)	com peru	com solha (4)	com frango	-----	com frango	-----
	Dieta Geral	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)				
	Dieta Cremosa	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples triturado (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Febras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e pepino (12)	-----	Alface e milho (12)	Alface, cebola e cenoura (12)	-----	-----	-----
Sobremesa	Kiwi	Laranja	Banana	Pera	Maçã	Banana	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) Tremeço 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  
Instituída na Câmara Municipal de Registo Comercial de Agulhas - N.º 101/0001/00  
Rua João Nunes Garrito, nº10, 3750 - 466 Fermentos  
Telf. 234 721 560 - Fax 234 159 460  
www.afa-fermentos.com - afa@afa-fermentos.com



Para uma alimentação saudável!

## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 05 fevereiro	Terça-feira 06 fevereiro	Quarta-feira 07 fevereiro	Quinta-feira 08 fevereiro	Sexta-feira 09 fevereiro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafre (12)	Creme de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	Sopa enriquecida	com maruca (4)	com peru	com solha (4)	com frango	-----
	Dieta Geral	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Fibras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)		
	Dieta Cremosa	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples triturado (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Fibras de porco estufados com massa esparguete (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e pepino (12)	-----	Alface e milho (12)	Alface, cebola e cenoura (12)	-----
	Sobremesa	Kiwi	Laranja	Banana	Pera	Maçã

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 FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Tel: 234 721 195 \* Fax: 234 196 400  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



Uma alimentação saudável,  
para uma melhor qualidade de vida!

		Segunda-feira 05 fevereiro	Terça-feira 06 fevereiro	Quarta-feira 07 fevereiro	Quinta-feira 08 fevereiro	Sexta-feira 09 fevereiro	Sábado 10 fevereiro	Domingo 11 fevereiro
Sopa	Normal	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão verde (12)	Sopa de espinafre (12)	Crene de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de couve-flor (12)	Sopa de nabijas com feijão frade (6,12,13)
	Enriquecida	com maruca (4)	com peru	com solha (4)	com frango	-----	com frango	-----
Almoço	Dieta Geral	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) (1,3,6,12,13)	Pataniscas de paloco com arroz de tomate (1,3,4,6,12,13)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)				
	Dieta Cremosa	Lombo de pescada assado c/ molho de cenoura e arroz simples triturado (3,4,12)	Massada de cubos de peru com feijão vermelho e legumes (ervilhas e cenoura) moída (1,3,6,12,13)	Solha assada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (brócolos e cenoura) moída (4,12)	Febras de porco estufados com massa <i>esparguete</i> (1,3,7,12)	Maruca no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Cachaço de porco assado no forno com arroz e grelos cozidos moído (12)	Carapau no forno com molho verde, batata assada e couve lombarda cozida triturada (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e pepino (12)	-----	Alface e milho (12)	Alface, cebola e cenoura (12)	-----	-----	-----
	Sobremesa	Kiwi	Laranja	Banana	Pera	Maçã	Banana	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Mini cozido simples	Red-fish estufado com arroz e legumes cozidos (brócolos e cenoura) (4,12)	Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e cebola (3,4,12)	Peito de frango estufado c/ arroz e legumes salteados (couve e alho-francês) (12)	Massada de maruca c/ legumes (cenoura, milho, ervilhas, couve) (1,3,4,12)	Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Mini cozido simples triturado	Red-fish estufado com arroz e legumes cozidos (brócolos e cenoura) triturados (4,12)	Coxas de frango assadas c/ batata assada e legumes (cenoura, cogumelos, ervilha, tomate) triturados (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e cebola triturada (3,4,12)	Peito de frango estufado c/ arroz e legumes salteados (couve e alho-francês) triturado (12)	Massada de maruca c/ legumes (cenoura, milho, ervilhas, couve) triturado (1,3,4,12)	Carne de porco aos cubos estufados ao natural com <i>esparguete</i> triturado (1,3,12)
	Salada/Vegetais	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pêra 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) Sola 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Divíduo de ervinha/Sulfiteos 13) Tremoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

OFICINA DE INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO EM SAÚDE  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE PESQUISA EM SAÚDE  
RUA SCS 662 - BARRA DE TIJUCA - RJ - CEP: 20131-001  
TEL: (21) 2512-2100 FAX: (21) 2512-2101