



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 06 maio	Terça-feira 07 maio	Quarta-feira 08 maio	Quinta-feira 09 maio	Sexta-feira 10 maio
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 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)
	Prato	Bifanas de porco estufadas c/ cogumelos com massa [isenta de glúten] (3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) [massa isenta de glúten] (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) [isento de glúte] (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12) [isento de glúten]	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	_____	Alface, tomate e cebola (12)	_____	Alface e cenoura (12)
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
LANCHE		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) 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
Maticulada 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 * afa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 06 maio	Terça-feira 07 maio	Quarta-feira 08 maio	Quinta-feira 09 maio	Sexta-feira 10 maio
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 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)
	Prato	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com esparguete (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola(12)	_____) Alface, tomate e cebola (12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
Lanche da Tarde	Transição 1 e 2	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
	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 corn-flakes (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

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



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 06 maio	Terça-feira 07 maio	Quarta-feira 08 maio	Quinta-feira 09 maio	Sexta-feira 10 maio	
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 peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango	
	A partir dos 7/8 meses	com ovo (4)	com grão	com feijão vermelho	com lentilhas	com ovo (3)	
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Ervilhas c/ cogumelos estufados e arroz simples (12)	Massada de feijão branco c/ legumes (cenoura,ervilha, milho e feijão verde (1,3,12)	Grão estufado com arroz simples (12)	Ovo com salada russa (4)	Feijão vermelho estufado com esparguete e cenoura ripada (1,3,12)
		GERAL	Bifinhos de porco c/ cogumelos estufados com esparguete (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de pescada (4,12)	Febra grelhada com arroz simples (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 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) Amendoados 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 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 Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * afa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 06 maio	Terça-feira 07 maio	Quarta-feira 08 maio	Quinta-feira 09 maio	Sexta-feira 10 maio	Sábado 11 maio	Domingo 12 maio	
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 de legumes (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Sopa enriquecida	com peru	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com frango	_____	com coelho
	Dieta Geral	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com esparguete (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (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)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com esparguete triturado (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) triturado (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto triturado (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)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	_____	Alface, tomate e cebola (12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	_____	_____
Sobremesa	Maçã assada	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera	Tangerina	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) 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 Aguarda * NIF: 501000780
Rua João Nunes Galvão, nº10, 3º/2º, 4880 Fermentense
Tel: 234 721 956 - Fax: 234 756 480
www.afa-fermentense.com - info@afa-fermentense.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 06 maio	Terça-feira 07 maio	Quarta-feira 08 maio	Quinta-feira 09 maio	Sexta-feira 10 maio	
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 esparguete (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Bifinhos de porco c/ cogumelos e natas com esparguete triturado (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) triturado (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto triturado (12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	—	Alface, tomate e cebola (12)	—	Alface, cebola e cenoura (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) 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 Aveia - NIF: 501089790
Rua João Nunes Geraldo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 221 955 - Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com - geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 06 maio	Terça-feira 07 maio	Quarta-feira 08 maio	Quinta-feira 09 maio	Sexta-feira 10 maio	Sábado 11 maio	Domingo 12 maio
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 esparguete (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) (1,3,12)	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto (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 esparguete triturado (1,3,7,12)	Arroz de pescada c/ legumes (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) triturada (4,12)	Esparguete à bolonhesa (vaca+porco) triturado (1,3,12)	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, febras, salsicha) c/ arroz e feijão preto triturado (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, tomate e cebola (12)	_____	Alface, cebola e cenoura (12)	_____	_____
Sobremesa	Maçã assada	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera	Tangerina	Maçã	

Jantar	Dieta Geral	Perca grelhada com batata cozida e feijão verde cozido (4,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e massa espiral (12)	Maruca cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Bife de peru grelhado com massa (1,3,12)	Arroz de peixes mistos (12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes (brócolos, couve-flor, cenoura) (1,3,12)	Pescada no forno em cama de legumes (alho francês, cenoura, couve) com batata cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	Dieta Cremosa	Perca grelhada com batata cozida e feijão verde cozido triturado (4,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e massa espiral (12)	Maruca cozida com batata, cenoura e repolho triturada (4,12)	Bife de peru grelhado com massa triturada (1,3,12)	Arroz de peixes mistos triturado (12)	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes (brócolos, couve-flor, cenoura) triturado (1,3,12)	Pescada no forno em cama de legumes (alho francês, cenoura, couve) com batata cozida triturada (4,12)
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã assada	Pêra assada	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 Cerelac 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) Amendoados 6) Sola 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

