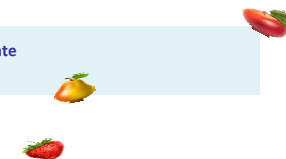




EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 07 outubro	Terça-feira 08 outubro	Quarta-feira 09 outubro	Quinta-feira 10 outubro	Sexta-feira 11 outubro
Lanche da Manhã		Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	Pêra com Frutos secos (5,8)	Maçã com iogurte sólido (7)	Palitos de Cenoura
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Prato	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais	_____	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	_____	_____	_____
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana
LANCHE		Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	iogurte líquido com Panquecas simples+frutos secos (5,3,7,8)	iogurte sólido de aroma com palitos de cenoura (7)	Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7)	Leite simples + Panquecas de banana (3,7)

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
Ordem dos Nutricionistas

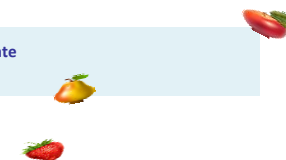
Cédula Profissional nº 2805N

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Aguarda * NIF: 501099700
Rua João Nunes Garalho, nº10, 3750 - 466 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 07 outubro	Terça-feira 08 outubro	Quarta-feira 09 outubro	Quinta-feira 10 outubro	Sexta-feira 11 outubro
Lanche da Manhã		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
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Prato	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12))	Carne de porco à alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais	—	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Pera	Banana
Lanche da Tarde	Transição 1 e 2	Nestum c/ leite de transição (1,7)	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)	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
Ordem dos Nutricionistas

Cédula Profissional nº 2805N

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780
Rua João Nunes Gerardo, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 195 460
www.afa-fermentelos.com * afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 07 outubro	Terça-feira 08 outubro	Quarta-feira 09 outubro	Quinta-feira 10 outubro	Sexta-feira 11 outubro					
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 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 1 (batata, cebola, cenoura)	Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura)				
		Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve lombarda)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e nabo)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve penca)					
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)	com ovo (3)	com frango	com grão	com pescada (4)	com lentilhas	com peru	com feijão vermelho	com solha (4)	com feijão branco
	A partir dos 7/8 meses	OVOLACTOVEGETARIANO	Feijão encarnado com salada russa(12)	Arroz de feijão preto (12)	Ovo com todos (3,12)	Lentilhas estufadas com batata e feijão verde cozido (12)	Grão-de-bico c/ ovo, cenoura e couve (3,4,6,12,13)				
	GERAL	Pescada com salada russa (4,12)	Bife de frango grelhado com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco estufada com batata e feijão verde cozido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)					
	Salada/vegetais	_____	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	_____	_____	_____					
	Sobremesa	Papa de fruta (pêra) Fruta da época	Papa de fruta (maçã) Fruta da época	Papa de fruta (banana+maçã) Fruta da época	Papa de fruta (pêra) Fruta da época	Papa de fruta (maçã+pêra) 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 À CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agenda - NIF: 501009700
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 950 - Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com - afa@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 07 outubro	Terça-feira 08 outubro	Quarta-feira 09 outubro	Quinta-feira 10 outubro	Sexta-feira 11 outubro	Sábado 12 outubro	Domingo 13 outubro
Sopa normal	Creme de cenoura (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com massa <i>esparquete</i> (1,3,12)	Dourada no forno com arroz de cenoura e couves cozidas (4,12)
Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)		Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)			
Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moido (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com massa <i>esparquete</i> (1,3,12)	Dourada no forno com arroz de cenoura e couves cozidas triturado (4,12)
Salada/Vegetais		Alface, cenoura e couve-roxa (12)		Alface e cebola (12)		Cenoura e Brócolos cozidos	
Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	Mousse de chocolate	Banana	Pera	Tangerina

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 FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
 Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda - N.º 101/010103
 Rua João Nunes Caralho, nº10 - 3750 - 466 Fermentelos
 Telef. 234 721 950 - Fax 234 196 460
 www.afa-fermentelos.com - info@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 07 outubro	Terça-feira 08 outubro	Quarta-feira 09 outubro	Quinta-feira 10 outubro	Sexta-feira 11 outubro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)
	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)			
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moído (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moído (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)
	Salada/Vegetais	—	Alface,cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	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 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 Aveada * 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



		Segunda-feira 07 outubro	Terça-feira 08 outubro	Quarta-feira 09 outubro	Quinta-feira 10 outubro	Sexta-feira 11 outubro	Sábado 12 outubro	Domingo 13 outubro
Sopa	Normal	Creme de cenoura (12)	Sopa de couve-flor (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de nabo (12)	Sopa de couve penca (12)	Sopa de alho francês e cenoura ripada (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com peru	com solha (4)	com frango	com pescada (4)
Almoço	Dieta Geral	Salada russa de atum (4,12)	Grelhada mista (costeleta, barriga,salsicha) com arroz e feijão preto (12)	Pescada com todos (1,3,4,12)	Carne de porco à Alentejana (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com massa <i>esparguete</i> (1,3,12)	Dourada no forno com arroz de cenoura e couves cozidas (4,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)					
	Dieta Cremosa	Salada russa de atum triturada (4,12)	Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto moido (12)	Pescada com todos triturada (1,3,4,12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido moido (12)	Migas de paloco com grão-de-bico, ovo, cenoura e couve cozida (3,4,6,12,13)	Perninhas de frango estufadas com massa <i>esparguete</i> (1,3,12)	Dourada no forno com arroz de cenoura e couves cozidas triturado (4,12)
	Salada/Vegetais	—	Alface, cenoura e couve-roxa (12)	—	—	—	Cenoura e Brócolos cozidos	—
	Sobremesa	Maçã	Laranja	Kiwi	—	Banana	Pera	Tangerina

Jantar	Dieta Geral	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Carne de porco estufada com massa <i>espiral</i> e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) (1,3,12)	Maruca cozida aromatizada com limão e oreghãos, com arroz de cenoura (4,12)	Empadão de arroz c/ carnes mistas (12)	Sardinha cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Febras de cebolada com massa <i>cotovelo</i> e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) (1,3,12)
	Dieta Hipolipídica		Grelhada mista (costeleta, bife de porco, bife de frango) com arroz e feijão preto (12)	Carne de porco cozida com batata e feijão verde cozido (12)	Carne de porco estufada com massa <i>espiral</i> e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) triturado (1,3,12)	Maruca cozida aromatizada com limão e oreghãos, com arroz de cenoura triturado (4,12)	Empadão de arroz c/ carnes mistas triturado (12)	Sardinha cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)
	Dieta Cremosa	Arroz de frango desfiado com cenoura e ervilhas triturado (12)	Cavala cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)	Carne de porco estufada com massa <i>espiral</i> e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento) triturado (1,3,12)	Maruca cozida aromatizada com limão e oreghãos, com arroz de cenoura triturado (4,12)	Empadão de arroz c/ carnes mistas triturado (12)	Sardinha cozida com batata, cenoura e repolho triturado (4,12)	Febras de cebolada com massa <i>cotovelo</i> e legumes cozidos (couve-flor, ervilhas e cenoura) triturado (1,3,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pera 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) Amendoados 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dividido de enofre/Sulfites 13) Tremoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS | A AFA, APCER, ERPI e o ERPI são entidades que tratam dados pessoais de utilizadores e clientes para a prestação de serviços e para a realização de atividades de marketing e de comunicação. Para mais informações, consulte o Regulamento de Proteção de Dados Pessoais disponível em: <https://www.afa.gov.pt/pt/privacidade>