



EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



	Segunda-feira 08 abril	Terça-feira 09 abril	Quarta-feira 10 abril	Quinta-feira 11 abril	Sexta-feira 12 abril	
Lanche da Manhã	Maçã com logurte sólido (7)	Bolachas de arroz com queijo [isentas de glúten] (7)	Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8)	Maçã com logurte sólido (7)	Palitos de Cenoura	
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de cenoura (12)	Sopa de nabijas (12)
	Prato	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz [isento de glúten] primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco estufado com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) (4,7,12)	Esparguete [isento de glúten] à bolonhesa (porco+vaca) (3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	—
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina [isenta de glúten]/Pera	Banana /Gelatina
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) 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: 234 196 600
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 08 abril	Terça-feira 09 abril	Quarta-feira 10 abril	Quinta-feira 11 abril	Sexta-feira 12 abril
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 alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Creme de cenoura (12)	Sopa de nabijas (12)
	Prato	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/ Pera	Banana /Gelatina
Lanche da Tarde	Transição	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 (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)	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

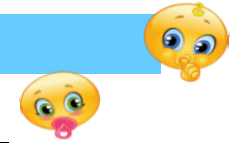
Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO 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
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 198 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha



Segunda-feira 08 abril	Terça-feira 09 abril	Quarta-feira 10 abril	Quinta-feira 11 abril	Sexta-feira 12 abril
---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------

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 alho-francês)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e brócolos)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve repolho)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)					
	A partir dos 6/7 meses	com solha (4)	com lentilhas	com frango	com feijão frade	com pescada(4)	com feijão branco	com pato	com ovo cozido (3)	com pescada(4)	com feijão vermelho
	A partir dos 7/8 meses	OVOLACTOVEGETARIANO	Salada de feijão frade (feijão frade + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Lentilhas estufadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Legumes estufados (cogumelos, alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) com batata cozida (4,7,12)	Esparguete com feijão branco estufado (1,3,12)	Omelete simples com batata e couve galega cozida (4,12)				
	GERAL	Salada de pescada com feijão frade (feijão frade + pescada + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) (4,7,12)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)					
	Salada/vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface e pepino (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 glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)	Papa de cereais sem glutén (6,7)				
		Depois dos 6 meses	Papa de cereais lactea com glutén (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) 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
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.dfo-fermentelos.com * info@dfo-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 08 abril	Terça-feira 09 abril	Quarta-feira 10 abril	Quinta-feira 11 abril	Sexta-feira 12 abril	Sábado 13 abril	Domingo 14 abril	
Almooço	Sopa normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de Cenoura (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frago	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	_____	com peru
	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriça) (6,7,12)
	Dieta Hipolipídica			Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)				Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) triturada (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriça) moída (6,7,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	_____	Alface e Beterraba (12)	_____
Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	Banana	Laranja	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

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas





Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 08 abril	Terça-feira 09 abril	Quarta-feira 10 abril	Quinta-feira 11 abril	Sexta-feira 12 abril	
Almoço	Sopa normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de cenoura (12)
	Sopa enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)
	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Dieta Hipolipídica			Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)		
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) triturada (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	—
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/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 FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * 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 08 abril	Terça-feira 09 abril	Quarta-feira 10 abril	Quinta-feira 11 abril	Sexta-feira 12 abril	Sábado 13 abril	Domingo 14 abril
Sopa	Normal	Creme de alho-francês (12)	Sopa de brócolos (12)	Sopa de couve com feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve repolho (12)	Creme de cenoura (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)
	Enriquecida	com solha (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	com pescada (4)	—	com peru
Almoço	Dieta Geral	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Paloco à brás (1,2,3,4,7)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriça) (6,7,12)
	Dieta Hipolipídica			Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)				Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango) (6,7,12)
	Dieta Cremosa	Salada de atum com feijão frade (feijão frade + atum + ovo + cebola salsa) moído (3,4,6,12,13)	Coxas de frango assadas com arroz primavera (cenoura+ervilhas+milho) (12)	Lombo de pescada com batata cozida e legumes cozidos (alho-francês, ervilhas, cenoura, brócolos) triturada (4,7,12)	Esparguete à bolonhesa (porco+vaca) triturada (1,3,12)	Perca grelhada com batata e couve galega cozida (4,12)	Robalo no forno com arroz de cenoura (4,12)	Cozido à Portuguesa (batata, cenoura, couve lombarda, carne de porco/vaca/frango/costela/orelha/chouriça) moída (6,7,12)
	Salada/Vegetais	Cenoura e cebola (12)	Tomate e pepino (12)	Alface, tomate e pepino (12)	Alface, milho e pepino (12)	—	Alface e Beterraba (12)	—
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	Banana	Laranja	Maçã

Jantar	Dieta Geral	Arroz de pato com legumes (12)	Pescada cozida com batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com esparguete (1,3,12)	Maruca no forno c/ batata assada e legumes (couve lombarda, cebola e cenoura) (4)	Carne de porco estufada ao natural com arroz, cenoura e couve branca (12)	Febras no forno c/ molho de tomate e cogumelos e massa (1,3,12)	Bacalhau cozido com todos (3,4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Arroz de pato com legumes triturado (12)	Pescada cozida com batata, cenoura, couve portuguesa triturada(3,4,12)	Tiras de peru estufadas ao natural com esparguete (1,3,12)	Maruca no forno c/ batata assada e legumes (couve lombarda, cebola e cenoura) triturada (4)	Carne de porco estufada ao natural com arroz, cenoura e couve branca triturada (12)	Febras no forno c/ molho de tomate e cogumelos e massa triturada (1,3,12)	Bacalhau cozido com todos triturado (3,4,12)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	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. ALERGENOS | 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) Dioxido de enxofre/Sulfitos 13) Trêmçoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

Associação Portuguesa de Nutrição (APN) - Associação de Fisiologia e Alimentação (AFA) - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA)
Rua da Escola Médica, 67 - 1649-016 Lisboa
Tel: +351 21 390 12 00 - Fax: +351 21 390 12 01