



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

As crianças devem comer diariamente
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 08 janeiro	Terça-feira 09 janeiro	Quarta-feira 10 janeiro	Quinta-feira 11 janeiro	Sexta-feira 12 janeiro
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 com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Canja de galinha (1,3)
	Prato	Douradinhos com arroz primavera (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz de cenoura (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface, milho e cebola (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Gelado de fruta [s/glúten]	Pera
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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	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)	logurte sólido + Pão de Leite c/ fiambre (1,3,6,7,8)	logurte sólido e pão com queijo fatia + maçã(1,7)

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALÉRGICOS | 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
Meticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501089780
Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 199 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

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

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)				
		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 1 (batata, cebola, cenoura)				
			Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)				
	A partir dos 6/7 meses	com pescada (4)	com lentilhas	com frango	com grão	com solha (4)	com feijão vermelho	com pato	com ovo(3)	com pescada (4)	com ovo (3)
	A partir dos 7/8 meses										
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Ovo mexido com arroz primavera (3,12)	Feijão branco estufado com massa espiral (1,3,12)	Ovo com todos (3,12)	Arroz de feijão vermelho simples (12)	Massada de ervilhas e cenoura ao natural (1,3,12)				
	GERAL	Filete pescada estufado ao natural c/ arroz primavera (3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de pescada ao natural(1,3,4,12)					
	Salada/vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	-----	Alface, cenoura e cebola (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+pêra)						
	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) 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
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia * NIF: 501029790
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 | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 08 janeiro	Terça-feira 09 janeiro	Quarta-feira 10 janeiro	Quinta-feira 11 janeiro	Sexta-feira 12 janeiro	Sábado 13 janeiro	Domingo 14 janeiro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Creme de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com pescada(4)	com maruca(4)	com frango
	Dieta Geral	Pataniscas com arroz primavera (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Dourada no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3, 4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)	Dourada no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida triturada (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)		Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)		
Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /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) Tremçoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista

Ordem dos Nutricionistas





Para uma alimentação saudável!

EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 08 janeiro	Terça-feira 09 janeiro	Quarta-feira 10 janeiro	Quinta-feira 11 janeiro	Sexta-feira 12 janeiro	
Almoço	Sopa normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com pescada(4)
	Dieta Geral	Pataniscas com arroz primavera (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 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

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Inscrita na Conservatória do Registo Comercial de Açores * NIF: 501803750
Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 465 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 480
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com

		Segunda-feira 08 Janeiro	Terça-feira 09 Janeiro	Quarta-feira 10 Janeiro	Quinta-feira 11 Janeiro	Sexta-feira 12 Janeiro	Sábado 13 Janeiro	Domingo 14 Janeiro
Sopa	Normal	Sopa de couve com feijão frade (6,12,13)	Sopa juliana (12)	Sopa de agrião (12)	Creme de legumes (12)	Sopa de legumes (12)	Sopa de brócolos (12)	Creme de legumes (12)
	Enriquecida	com pescada (4)	com frango	com solha (4)	com pato	com pescada(4)	com coelho	com frango
Almoço	Dieta Geral	Pataniscas com arroz primavera (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12)	Arroz de pato simples(12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Dourada no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Pataniscas com arroz primavera triturado (1,3,4,12)	Peito de frango estufado c/ massa espiral triturado (1,3,12)	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12)	Arroz de pato simples triturado (12)	Massada de atum c/ legumes (ervilhas,cenoura e feijão verde) triturado (1,3,4,7,12)	Dourada no forno com arroz de grelos, e cenoura aos palitos cozida triturada (4,12)	Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12)
	Salada/Vegetais	Alface, tomate e cebola (12)	Cenoura e Beterraba (12)	—	Alface, cenoura e cebola (12)	Alface e tomate (12)	—	—
	Sobremesa	Tangerina	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Banana	Arroz Doce /Maçã

Jantar	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa (1,3,12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida (3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) (4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada (1,3,7)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa triturado (1,3,12)	Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida triturada(3,4,12)	Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturada (12)	Filete de Solha assado com limão e ervas aromáticas c/ batata assada triturado (4,12)	Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12)	Sardinha cozida c/ batata e legumes (cenoura,couve-flor e pimento) triturado (4,12)	Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada triturado (1,3,7)
	Salada/Vegetais	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Pêra assada	Maçã 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.

ALERGÉNICOS | 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/Sulfites 13) Trêmoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

Modelo Orienta
SIP: 015/2018/11/01