



## EMENTA | ALERGIAS

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



		Segunda-feira 08 julho	Terça-feira 09 julho	Quarta-feira 10 julho	Quinta-feira 11 julho	Sexta-feira 12 julho
<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>	Creme de cenoura (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de ervilhas e cenoura (6,12,13)	Sopa de legumes (12)	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)
	<b>Prato</b>	Paloco à Brás (3,4,12) [c/ batata natureza frita]	Hamburguer de porco [sem glúten] grelhado com massa cotovelinhos [sem glúten] (3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata cozida (12)	Arroz [isento de glúten] de carnes ao natural (12)	Maruca no forno c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos, cenoura, cebola) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e tomate (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozida	Alface, cebola, cenoura (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Maçã	Laranja	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)	<b>iogurte Líquido + Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11)</b>

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  
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501069780  
Rua João Nunes Gerálido, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 198 460  
www.afa-fermentelos.com \* afa@afa-fermentelos.com

As crianças devem comer diariamente  
3 peças de fruta!



## EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

		Segunda-feira 08 julho	Terça-feira 09 julho	Quarta-feira 10 julho	Quinta-feira 11 julho	Sexta-feira 12 julho
<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>	Creme de cenoura (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de ervilhas e cenoura (6,12,13)	Sopa de legumes (12)	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)
	<b>Prato</b>	Paloco à Brás (3,4,12)	Hamburguer de porco grelhado com massa cotovelinhos (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata cozida (12)	Arroz à Valenciana (1,6,12)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos, cenoura, cebola) (4,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	Alface e tomate (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozida	Alface, cebola, cenoura (12)	_____
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Maçã	Laranja	Pêra	Gelatina/Maçã
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição</b>	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
	<b>Pré-escolar</b>	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)
	<b>ATL</b>	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

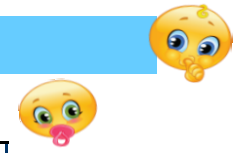
Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Ordem dos Nutricionistas  
Cédula Profissional nº 2805N

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 - 468 Fermentelos  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* afa@afa-fermentelos.com



Para uma alimentação saudável!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 08 julho	Terça-feira 09 julho	Quarta-feira 10 julho	Quinta-feira 11 julho	Sexta-feira 12 julho
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 espinafres)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve coração)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve-flor)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve lombarda)
	A partir dos 6/7 meses	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	com maruca (4)
	A partir dos 7/8 meses	com ovo (4)	com grão	com feijão vermelho	com lentilhas	com feijão branco
	2º Prato (consistência mole)	OVOLACTOVEGETARIANO	Grão cozido com puré de batata (3,7,12)	Ovo cozido com todos (3)	Feijão branco estufado c/ legumes e massa cotovelinhos (13,12)	Arroz de legumes c/ feijão preto (12)
GERAL	Filete de pescada no forno ao natural com puré de batata (3,4,7,12)	Hamburguer de porco grelhado com massa cotovelinhos (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata cozida (12)	Arroz de de frango simples (12)	Maruca cozida com batata cozida(4,12)	
Lanche da tarde	Salada/vegetais	Couve-flor Cozida	Alface (12)	Brócolos e Cenoura cozida	Alface,cebola,cenoura (12)	Tiras de Couve lombarda cozidas
	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) 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  
 Nutricionista na Cooperativa do Registo Comercial de Angola - NIF: 501009700  
 Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos  
 Telef. 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
 www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



## EMENTA | Apoio Domiciliário

	Segunda-feira 08 julho	Terça-feira 09 julho	Quarta-feira 10 julho	Quinta-feira 11 julho	Sexta-feira 12 julho	Sábado 13 julho	Domingo 14 julho
Sopa normal	com maruca (4)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de ervilhas e cenoura (6,12,13)	Sopa de legumes (12)	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de Abóbora e Couve coração (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)
Sopa enriquecida	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	com maruca (4)	com pescada (4)	_____
Dieta Geral	Paloco à Brás (3,4,12)	Hamburguer de porco grelhado com massa cotovelinhos (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata assada (12)	Arroz à Valenciana (1,6,12)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos, cenoura, cebola) (4,12)	Carapau no forno c/ pimentos e batata (3,4,12)	Cachaço de porco com batata e grelos cozidos (12)
Dieta Hipolipídica	Filete de paloco no forno ao natural com puré de batata (3,4,7,12)						
Dieta Cremosa	Paloco à Brás triturado (3,4,12)	Hamburguer de porco grelhado com massa cotovelinhos triturado (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata assada triturada (12)	Arroz à Valenciana triturado (1,6,12)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos, cenoura, cebola) triturados (4,12)	Carapau no forno c/ pimentos e batata triturada (3,4,12)	Cachaço de porco com batata e grelos cozidos triturados (12)
Salada/Vegetais	Alface e tomate (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozida	Alface, cebola, cenoura (12)	_____	_____	_____
Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Gelatina/Pera	Maça	Pêra	Maça assada

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) Tremço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTILENSE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Instituída no Conservatório do Registo Comercial de Açores - NIF: 501050700

Rua João Nunes Garalo, nº10, 3750 - 466 Fermentais  
Tel: 298 727 360 - Fax: 298 766 460  
www.afa-fermentais.com - afa@afa-fermentais.com



Para uma alimentação saudável!

## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 08 julho	Terça-feira 09 julho	Quarta-feira 10 julho	Quinta-feira 11 julho	Sexta-feira 12 julho	
Almoço	Sopa normal	Creme de cenoura (12)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de ervilhas e cenoura (6,12,13)	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	
	Sopa enriquecida	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com maruca (4)	
	Dieta Geral	Paloco à Brás (3,4,12)	Hamburguer de porco grelhado com massa cotovelinhos (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata cozida (12)	Arroz à Valenciana (1,6,12)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos, cenoura, cebola) (4,12)
	Dieta Hipolipídica	Filete de paloco no forno ao natural com purê de batata (3,4,7,12)				
	Dieta Cremosa	Paloco à Brás triturado (3,4,12)	Hamburguer de porco grelhado com massa cotovelinhos triturado (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata cozida triturada (12)	Arroz à Valenciana triturado (1,6,12)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos, cenoura, cebola) triturados (4,12)
	Salada/Vegetais	Alface e tomate (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozida	Alface, cebola, cenoura (12)	_____
Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Pera	Gelatina/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) 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  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 196 460  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 08 julho	Terça-feira 09 julho	Quarta-feira 10 julho	Quinta-feira 11 julho	Sexta-feira 12 julho	Sábado 13 julho	Domingo 14 julho
Sopa	Normal	com maruca (4)	Caldo verde (6,7,9,10,12)	Sopa de ervilhas e cenoura (6,12,13)	Sopa de legumes (12)	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de Abóbora e Couve coração (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)
	Enriquecida	com maruca (4)	com frango	com pescada (4)	com pato	com maruca (4)	com pescada (4)	
Almoço	Dieta Geral	Paloco à Brás (3,4,12)	Hamburger de porco grelhado com massa cotovelinhos (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata cozida (12)	Arroz à Valenciana (1,6,12)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos,cenoura,cebola) (4,12)	Carapau no forno c/ pimentos e batata (3,4,12)	Cachaço de porco com batata e grelos cozidos (12)
	Dieta Hipolipídica	Filete de paloco no forno ao natural com puré de batata (3,4,7,12)						
	Dieta Cremosa	Paloco à Brás triturado (3,4,12)	Hamburger de porco grelhado com massa cotovelinhos triturado (1,3,12)	Lombo de pescada assado no forno com azeite e oregãos, e batata cozida triturada (12)	Arroz à Valenciana triturado (1,6,12)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes cozidos (brócolos,cenoura,cebola) triturados (4,12)	Carapau no forno c/ pimentos e batata triturada (3,4,12)	Cachaço de porco com batata e grelos cozidos triturados (12)
	Salada/Vegetais	Alface e Tomate (12)	Alface e tomate (12)	Brócolos e Cenoura cozida	Alface,cebola,cenoura (12)			
	Sobremesa	Kiwi	Maçã	Laranja	Pera	Gelatina/Maçã	Pêra	Maçã assada

Jantar	Dieta Geral	Bifinhos de frango grelhados com massa <i>espaguete</i> e couve-flor cozida (1,3)	Sardinha cozida com todos (3,4,12)	Massada de carnes mistas (frango+porco) (massa+cenoura+ervilha+feijão-verde) (1,3,12)	Red-fish cozido com batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (4,12)	Pescada cozida com todos (3,4,12)	Cubos de porco estufados c/ arroz cenoura com feijão-verde cozido (12)	Massada de peixe (potas) com cenoura e brócolos (1,3,4,12)
	Dieta Hipolipídica							
	Dieta Cremosa	Bifinhos de frango grelhados com massa <i>espaguete</i> e couve-flor cozida triturada (1,3)	Sardinha cozida com todos triturada (3,4,12)	Massada de carnes mistas (frango+porco) (massa+cenoura+ervilha+feijão-verde) triturada (1,3,12)	Red-fish cozido com batata e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturada (4,12)	Pescada cozida com todos triturados (3,4,12)	Cubos de porco estufado c/ arroz cenoura com feijão-verde cozido triturado (12)	Massada de peixe (potas) com cenoura e brócolos triturada (1,3,4,12)
	Sobremesa	Maçã cozida	Banana	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 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) Amendôlos 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca (pê) 9) Alho 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Trêmoco 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista  
Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

SECRETARIA DE SAÚDE DE ALGARVES  
CENTRO DE ESPECIALIDADES COLÉGIAS E SERVIÇOS DE SAÚDE  
CENTRO DE ESPECIALIDADES COLÉGIAS E SERVIÇOS DE SAÚDE  
CENTRO DE ESPECIALIDADES COLÉGIAS E SERVIÇOS DE SAÚDE  
CENTRO DE ESPECIALIDADES COLÉGIAS E SERVIÇOS DE SAÚDE  
CENTRO DE ESPECIALIDADES COLÉGIAS E SERVIÇOS DE SAÚDE