



## EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 06 fevereiro	Terça-feira 07 fevereiro	Quarta-feira 08 fevereiro	Quinta-feira 09 fevereiro	Sexta-feira 10 fevereiro
<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 legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de grelos (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de espinafres (12)
	<b>Prato</b>	Massada de legumes [isenta de glúten] (ervilhas, cenoura, milho) com feijão branco e peru (3,6,7,12,13)	Maruca estufada com batata (4,12)	Arroz [isento de glúten] à Valenciana (2,4,12)	Paloco estufado c/ batata, espinafres e cenoura cozidos (4,12)	Coxas de frango assadas com massa [isenta de glúten] (3,7,12)
	<b>Salada/Vegetais</b>	_____	_____	Alface e cenoura (12)	_____	Alface e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
<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)	Iogurte 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 FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE  
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Aveia \* 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 | Transição, EE Pré-escolar e ATL

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE  
3 PEÇAS DE FRUTA!



		Segunda-feira 06 fevereiro	Terça-feira 07 fevereiro	Quarta-feira 08 fevereiro	Quinta-feira 09 fevereiro	Sexta-feira 10 fevereiro
<b>Lanche da Manhã</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de grelos (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de espinafres (12)
	<b>Prato</b>	Massada de legumes (ervilhas, cenoura, milho) com feijão branco e peru aos cubos (1,3,6,7,12,13)	Maruca estufada com batata (4,12)	Arroz à Valenciana (2,4,12)	Paloco cremoso (batata, paloco, molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Coxas de frango assadas com massa fusilli (1,3,7)
	<b>Salada/Vegetais</b>	_____	_____	Alface e cenoura (12)	_____	Alface e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera
<b>Lanche da Tarde</b>	<b>Transição 1 e 2</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) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE 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 \* geral@afa-fermentelos.com

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



## EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

		Segunda-feira 06 fevereiro	Terça-feira 07 fevereiro	Quarta-feira 08 fevereiro	Quinta-feira 09 fevereiro	Sexta-feira 10 fevereiro
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 alface)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde)	Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve galega)
	A partir dos 6/7 meses	com peru	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)	com frango
	A partir dos 7/8 meses					
	2º Prato (consistência mole)	Massada de legumes (ervilhas, cenoura, milho) com feijão branco e peru desfiado (1,3,6,7,12,13)	Maruca estufada com batata (4,12)	Arroz de carnes (12)	Pescada com batata cozida, legumes cozidos (couve e cenoura) (4,12)	Coxas de frango assadas com massa fusilli (1,3,7)
	Salada/vegetais	_____	_____	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) 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  
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089780Rua João Nunes Gerardo, 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 06 fevereiro	Terça-feira 07 fevereiro	Quarta-feira 08 fevereiro	Quinta-feira 09 fevereiro	Sexta-feira 10 fevereiro	Sábado 11 fevereiro	Domingo 12 fevereiro
-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------------

	Segunda-feira 06 fevereiro	Terça-feira 07 fevereiro	Quarta-feira 08 fevereiro	Quinta-feira 09 fevereiro	Sexta-feira 10 fevereiro	Sábado 11 fevereiro	Domingo 12 fevereiro
<b>Sopa normal</b>	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de grelos (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de espinafres (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
<b>Sopa enriquecida</b>	com pescada (4)	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)	com frango	_____	com coelho
<b>Dieta Geral</b>	Massada de legumes (ervilhas,cenoura,milho) com feijão branco e peru aos cubos (1,3,6,7,12,13)	Carapau grelhado com molho verde e batata cozida (4,12)	Arroz à Valenciana (2,4,12)	Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Coxas de frango panadas com massa fusilli (1,3,7)	Dourada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4,12)	Frango à Primavera c/ massa <i>esparquete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) (1,3,12)
<b>Dieta Hipolipídica</b>							
<b>Dieta Cremosa</b>	Massada de legumes (ervilhas,cenoura,milho) com feijão branco e peru aos cubos triturado (1,3,6,7,12,13)	Carapau grelhado com molho verde e batata triturado(4,12)	Arroz à valenciana triturado (2,4,12)	Paloco cremoso (batata,paloco,molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Coxas de frango panadas com massa fusilli triturado (1,3,7)	Dourada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos triturados(4,12)	Frango à Primavera c/ massa <i>esparquete</i> (ervilhas, cenoura, couve-coração, pimento) triturado (1,3,12)
<b>Salada/Vegetais</b>	_____	_____	Alface e cenoura (12)	_____	Alface e cebola (12)	_____	_____
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera	Tangerina	Maçã

<b>Nota</b>	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

**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 Aguiar \* NIF: 501080780  
Rua João Nunes Garcia, nº15 3750-466 Fermentel  
Tel: 226 721 500 \* Fax: 241 186 400  
www.afa-fermentel.com \* geral@afa-fermentel.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

## EMENTA | Centro de Dia

	Segunda-feira 06 fevereiro	Terça-feira 07 fevereiro	Quarta-feira 08 fevereiro	Quinta-feira 09 fevereiro	Sexta-feira 10 fevereiro	
Almoço	Sopa normal	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de grelos (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de espinafres (12)
	Sopa enriquecida	com pescada (4)	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)	com frango
	Dieta Geral	Massada de legumes (ervilhas, cenoura, milho) com feijão branco e peru aos cubos (1,3,6,7,12,13)	Carapau grelhado com molho verde e batata cozida (4,12)	Arroz à Valenciana (2,4,12)	Paloco cremoso (batata, paloco, molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Coxas de frango panadas com massa fusilli (1,3,7)
	Dieta Hipolipídica					
	Dieta Cremosa	Massada de legumes (ervilhas, cenoura, milho) com feijão branco e peru aos cubos triturado (1,3,6,7,12,13)	Carapau grelhado com molho verde e batata triturado (4,12)	Arroz à valenciana triturado (2,4,12)	Paloco cremoso (batata, paloco, molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Coxas de frango panadas com massa fusilli triturado (1,3,7)
	Salada/Vegetais	—	—	Alface e cenoura (12)	—	Alface e cebola (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  
Matrikulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda \* NIF: 501089780  
Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 468 Fermentelos  
Tel: 234 721 955 \* Fax: 234 196 860  
www.afa-fermentelos.com \* geral@afa-fermentelos.com



		Segunda-feira 06 fevereiro	Terça-feira 07 fevereiro	Quarta-feira 08 fevereiro	Quinta-feira 09 fevereiro	Sexta-feira 10 fevereiro	Sábado 11 fevereiro	Domingo 12 fevereiro
Sopa	Normal	Creme de legumes (12)	Sopa de grão-de-bico com espinafres (6,12,13)	Sopa de grelos (12)	Sopa de lentilhas com abóbora (6,12,13)	Sopa de espinafres (12)	Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12)	Sopa macedónia (6,12,13)
	Enriquecida	com pescada (4)	com maruca (4)	com peru	com pescada (4)	com frango	—	com coelho
Almoço	Dieta Geral	Massada de legumes (ervilhas, cenoura, milho) com feijão branco e peru aos cubos (1,3,6,7,12,13)	Carapau grelhado com molho verde e batata cozida (4,12)	Arroz à Valenciana (2,4,12)	Paloco cremoso (batata, paloco, molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Coxas de frango panadas com massa fusilli (1,3,7)	Dourada 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	Massada de legumes (ervilhas, cenoura, milho) com feijão branco e peru aos cubos triturado (1,3,6,7,12,13)	Carapau grelhado com molho verde e batata triturada (4,12)	Arroz à valenciana triturado (2,4,12)	Paloco cremoso (batata, paloco, molho branco, espinafres e cenoura) (1,3,4,7,12)	Coxas de frango panadas com massa fusilli triturado (1,3,7)	Dourada 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 e cenoura (12)	—	Alface e cebola (12)	—	—
Sobremesa	Maçã	Laranja	Pêra assada	Banana	Pera	Tangerina	Maçã	

Jantar	Dieta Geral	Perca grelhada com arroz simples e feijão verde cozido (4,12)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e massa <i>cotovelinhos</i> (1,3,12)	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho (4,12)	Esparguete à bolonhesa gratinado no forno com queijo (1,3,12)	Salmão assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12)	Bife de porco de cebolada com massa (1,3,12)	Empadão de pescada com alho-francês, cenoura, couve (4, 7,12)
	Dieta Hipolipídica	—	—	—	—	—	—	—
	Dieta Cremosa	Perca grelhada com arroz simples e feijão verde cozido triturado (4,12)	Frango estufado com cenoura e ervilhas, e massa <i>cotovelinhos</i> triturado (1,3,12)	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho triturada (4,12)	Esparguete à bolonhesa gratinado no forno com queijo triturado (1,3,12)	Salmão assado no forno gratinado com batata doce assada (4,12)	Bife de porco de cebolada com massa triturada (1,3,12)	Empadão de pescada com alho-francês, cenoura, couve (4, 7,12)
	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 de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)	Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7)