

Associação Fermentelense De Assistência

Berçário, Aquisição 1 e 2

Plano de Ementa de 07/09/2026 a 13/09/2026

Almoço		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	4 – 6 M	S1*				
		S2 + Penca	**S2** + Alho-Francês	**S2** + Couve-Lombarda	**S2** + Repolho	**S2** + Couve Coração
	6 – 8 M	Com Peru	Com Perca[2,4,14]	Com Frango	Com Pescada[2,4,14]	Com Frango
		Com Grão	Com Ovo[3]	Com Ervilhas	Com Ovo[3]	Com Feijão
Prato**	**Ovolacto Vegetariano**	Salada de grão com batata e brócolos cozidos[1,3,6,10,12]	Ovos[3,12] mexidos com arroz de legumes. Salada de alface e cebola	Macarronada de soja com macedónia[1,3,6,10,12,8,11]	Salada de ovo com batata cozida, tomate e cebola[3,12]	Estufado de feijão com cogumelos e arroz. Salada de cenoura, beterraba e alface[12]
	Geral	Bife de porco estufado com batata e brócolos cozidos[12]	Perca grelhada com arroz de legumes[2,4,12,14]	Rancho ao Natural[1,3,6,10,12]	Filete do Alasca no forno, acompanhado por batatinha cozida e legumes[2,4,12,14]	Arroz à Valenciana. Salada de cenoura, beterraba e alface[12,1,6,7]
Sobremesa	4 – 6 M	Papa de Pêra	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pêra	Papa de Maçã e Pêra
	6 – 8 M	Fruta da Época				

*S1: Sopa de Legumes 1 – Constituída por batata, cebola, cenoura;

S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

** Prato de Consistência Mole.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergénios Alimentares**: **1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.**

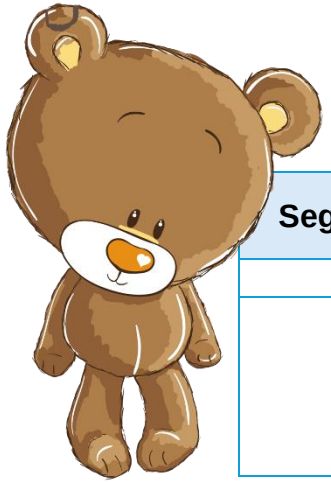
A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Associação Fermentelense De Assistência

Transição 1 e 2, Pré-Escolar, CATL

Plano de Ementa de 07/09/2026 a 13/09/2026



Almoço	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Penca	Alho-Francês	Couve-Lombarda	Canja[1,3,6,10,12]	Repolho
Prato – Ovolacto Vegetariano	Salada de grão com batata e brócolos cozidos[1,3,6,10,12]	Ovos[3,12] mexidos com arroz de legumes	Macarronada de soja com macedónia[1,3,6,10,12,8,11]	Salada de ovo com batata cozida, tomate e alface[3,12]	Estufado de feijão com cogumelos e arroz. Salada de cenoura, beterraba e alface[12]
Prato – Geral	Cebolada de bife de porco com batata e brócolos cozidos[12]	Perca grelhada com arroz de legumes[2,4,12,14]	Rancho[1,3,6,10,12]	Filete do Alasca no forno, acompanhado por batatinha cozida e legumes[2,4,12,14]	Arroz à Valenciana. Salada de cenoura, beterraba e alface[12,1,6,7]
Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*	Fruta ou Sobremesa*

*SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. **Alergénios Alimentares**: **1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.**

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Associação Fermentelense De Assistência
ERPI | APOIO DOMICILIÁRIO | CENTRO DE DIA

ALMOÇO | Plano de Ementa de 07/09/2026 a 13/09/2026

Segunda Feira (07/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Penca – com peru**
	Dieta Geral	Cebolada de bife de porco com batata e brócolos cozidos[12]
	Dieta Cremosa	Bife de porco estufado com batata e brócolos cozidos[12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (08/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Alho-Francês – com perca[2,4,14]**
	Dieta Geral	Perca grelhada com arroz de legumes[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Perca grelhada com arroz de legumes[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (09/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Lombarda – com frango**
	Dieta Geral	Rancho[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Rancho[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (10/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Canja[1,3,6,10,12] – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Filete do Alasca no forno, acompanhado por batata cozida e legumes[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Filete de pescada no forno[2,4,12,14] com batatinha e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (11/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – frango**
	Dieta Geral	Arroz à Valenciana. Salada de cenoura, beterraba e alface[12,1,6,7]
	Dieta Cremosa	Arroz à Valenciana com creme de cenoura e alho-francês[12,1,6,7]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (12/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Juliana de Legumes – com pota e/ou pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Pota à Lagareiro. Salada de alface e cebola[12,2,4,14,3]
	Dieta Cremosa	Pota estufada com batata, puré de abóbora e curgete[12,2,4,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (13/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Feijão Catarino e Couve Coração – com frango**
	Dieta Geral	Frango do Campo assado com arroz de cenoura. Salada de couve roxa, milho e alface[12]
	Dieta Cremosa	Frango estufado com cenoura aos cubos e arroz[12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*

*SOBREMESA 1X POR SEMANA, MEDIANTE GESTÃO DAS EMENTAS

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Associação Fermentelense De Assistência
ERPI

JANTAR | Plano de Ementa de 07/09/2026 a 13/09/2026

Segunda Feira (07/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Penca – com peru**
	Dieta Geral	Massada de tamboril com feijão-verde cozido[2,4,14,12,1,3,6,10]
	Dieta Cremosa	Massada de tamboril com feijão-verde cozido[2,4,14,12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (08/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Alho-Francês – com perca[2,4,14]**
	Dieta Geral	Lombo de porco no forno com batata. Juliana de couve e cenoura salteada[12]
	Dieta Cremosa	Lombo de porco no forno com batata. Juliana de couve e cenoura salteada[12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (09/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Lombarda – com frango**
	Dieta Geral	Carapau no forno com arroz de tomate. Salada de alface e cebola[2,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz de tomate e feijão-verde cozido[2,4,14,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (10/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Canja[1,3,6,10,12] – frango**
	Dieta Geral	Bifinhos com cogumelos, acompanhados por massa esparguete e juliana de couve-lombarda salteada[12,1,3,6,10]
	Dieta Cremosa	Bifinhos com cogumelos, acompanhados por massa esparguete e juliana de couve-lombarda salteada[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (11/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Chicharro cozido com todos[2,3,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata e repolho[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (12/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Juliana de Legumes – com pota e/ou pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Macarronada de aves com ervilhas, pimento e cenoura[12,1,3,6,10]
	Dieta Cremosa	Macarronada de aves com ervilhas, pimento e cenoura[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (13/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Feijão Catarino e Couve Coração – com frango**
	Dieta Geral	Caldeirada de peixes. Mistura de brócolos e couve-flor cozida[2,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Caldeirada de peixes. Mistura de brócolos e couve-flor cozida[2,4,14,12]
	Sobremesa	Fruta da Época

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, avisar um profissional da Instituição. Alergénios Alimentares: 1. Cereais c/ glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovo; 4. Peixe; 5. Amendoim; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sésamo; 12. Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N