

Associação Fermentelense De Assistência

Berçário, Aquisição 1 e 2

Plano de Ementa de 09/11/2026 a 15/11/2026

		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	**4 – 6 M**	**S1***				
			S2 + Brócolos	**S2** + Alho-Francês	**S2** + Couve-Lombarda	**S2** + Couve Portuguesa	**S2** + Couve Branca
		6 – 8 M	Com Frango	Com Pescada[2,4,14]	Com Peru	Com Pescada[2,4,14]	Com Frango
			Com Grão	Com Ovo[3]	Com Feijão	Com Ovo[3]	Com Feijão
	Prato**	**Ovolacto Vegetariano**	Grão estufado com arroz primavera[12]	Ovos[3] cozidos com batata. Salada de tomate e cebola[12]	Feijão estufado com arroz e couve coração[12]	Soja estufada com massa macarrão e macedónia cozida[1,3,6,10,12]	Estufado de feijão e cogumelos com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola[1,3,6,7,12]
		Geral	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera[12]	Maruca no forno[2,4,12,14] com batata cozida. Salada de tomate e cebola	Feijoada de porco ao natural (sem enchidos)[12]	Massada de atum com ovo e macedónia[1,3,10,12,4,6,14]	Frango estufado com esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola[1,3,6,7,12]
	Sobremesa	**4 – 6 M**	Papa de Pera	Papa de Banana e Maçã	Papa de Maçã	Papa de Banana e Pera	Papa de Maçã e Pera
		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.**

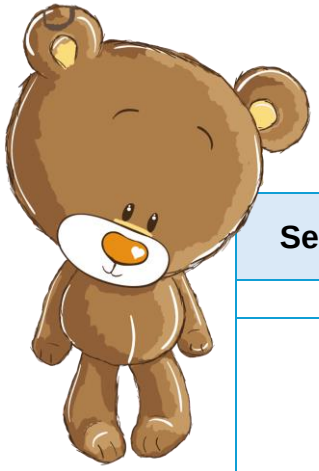
A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Associação Fermentelense De Assistência

Transição 1 e 2, Pré-Escolar, CATL

Plano de Ementa de 09/11/2026 a 15/11/2026



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	Brócolos	Alho-Francês	Couve-Lombarda	Couve Portuguesa	Couve Branca
	Prato – **Ovolacto Vegetariano**	Grão estufado com arroz primavera[12]	Ovos[3] cozidos com batata. Salada de tomate e cebola[12]	Feijão estufado com arroz e couve coração[12]	Soja estufada com massa macarrão e macedónia cozida[1,3,6,10,12]	Estufado de feijão e cogumelos com puré de batata. Salada de alface, cenoura e cebola[1,3,6,7,12]
	Prato – **Geral**	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera[12]	Maruca no forno[2,4,12,14] com batata cozida. Salada de tomate e cebola	Feijoada (porco)[1,3,7,12]	Massada de atum com ovo e macedónia[1,3,10,12,4,6,14]	Frango estufado com esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola[1,3,6,7,12]
	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 09/11/2026 a 15/11/2026

Segunda Feira (09/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Brócolos – com frango**
	Dieta Geral	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera[12]
	Dieta Cremosa	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz primavera[12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (10/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Alho-Francês – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Maruca no forno[2,4,12,14] com batata cozida. Salada de tomate e cebola
	Dieta Cremosa	Pescada estufada[2,4,12,14] com batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (11/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Lombarda – com peru**
	Dieta Geral	Feijoada (porco)[1,6,7,12]
	Dieta Cremosa	Carne de porco estufado com arroz e couve coração[12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (12/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Portuguesa – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Massada de atum com ovo e macedónia[1,3,10,12,2,4,14,6]
	Dieta Cremosa	Massada de atum com ovo e macedónia[1,3,6,10,12,2,14,4]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (13/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Branca – com frango**
	Dieta Geral	Frango estufado com esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola[12,1,3,6,7]
	Dieta Cremosa	Frango estufado com puré de batata e couve-flor cozidas[12,1,3,6,7]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (14/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Feijão Catarino – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Dourada no forno com batata cozida e juliana de couve coração salteada[12,2,4,14]
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata cozida e juliana de couve coração salteada[12,2,4,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (15/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Juliana de Legumes – com porco**
	Dieta Geral	Cachaço de porco no forno com arroz e brócolos cozidos[12]
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz e brócolos cozidos[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 09/11/2026 a 15/11/2026

Segunda Feira (09/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Brócolos – com frango**
	Dieta Geral	Cavala no forno com batata cozida e juliana de legumes salteada[2,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Filete de pescada no forno[2,4,14,12] com batata e juliana de legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (10/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Alho-Francês – com abrótea[2,4,14]**
	Dieta Geral	Costeletas estufadas com massa macarronete e brócolos cozidos[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com massa macarronete e brócolos cozidos[1,3,6,10,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (11/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Lombarda – com peru**
	Dieta Geral	Abrótea cozida com todos[2,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Abrótea cozida com todos[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (12/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Portuguesa – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de carnes com cenoura e feijão verde[12]
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de carnes com cenoura e feijão verde[12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (13/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Branca – com frango**
	Dieta Geral	Carapau no forno com arroz de legumes[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz de legumes[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (14/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Feijão Catarino – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Peixe vermelho cozido com batata e couve-lombarda[2,4,14]
	Dieta Cremosa	Peixe vermelho cozido com batata e couve-lombarda[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (15/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Juliana de Legumes – com porco**
	Dieta Geral	Perna de peru estufada com esparguete[12,1,3,6,10] e cenoura aos cubos cozida
	Dieta Cremosa	Perna de peru estufada com esparguete[12,1,3,6,10] e cenoura aos cubos cozida
	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