Associação Fermentelense De Assistência

Berçário, Aquisição 1 e 2

Plano de Ementa de 14/09/2026 a 20/09/2026



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	S1*				
		4 – 6 M	**S2** + Couve Coração	**S2** + Couve-Flor	**S2** + Espinafres	**S2** + Nabo	**S2** + Repolho
		6 – 8 M	Com Pescada[2,4,14]	Com Frango	Com Pescada[2,4,14]	Com Peru	Com Maruca[2,4,14]
			Com Grão	Com Feijão Vermelho	Com Ovo[3]	Com Feijão	Com Feijão Frade
	Prato**	**Ovolacto Vegetariano**	Ovo[3] cozido com grão, cenoura e brócolos cozidos[12]	Estufado de feijão vermelho, ervilhas e cenoura com massa esparguete[1,3,6,10,12]	Salada de ovo com batata e couve coração[3,12]	Feijão preto estufado com arroz e salada de tomate[12]	Salada de feijão frade[12] com batata e feijão verde cozidos
		Geral	Salada de migas de paloco[2,4,14] com grão, ovo[3], cenoura e brócolos cozidos	Esparguete à Bolonhesa[1,3,6,10,12] com salada de cenoura, alface e couve roxa	Pescada cozida com todos[2,3,4,12,14]	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos)[12]	Perca[2,4,14,12] grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
	Sobremesa	**4 – 6 M**	Papa de Banana e Maçã	Papa de Pêra	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.**

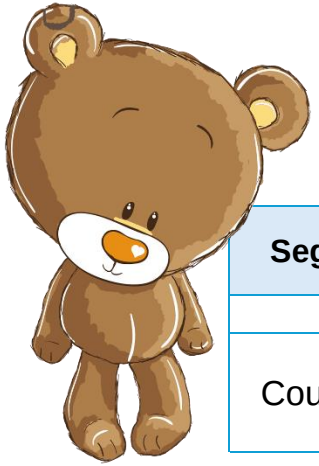
A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Associação Fermentelense De Assistência

Transição 1 e 2, Pré-Escolar, CATL

Plano de Ementa de 14/09/2026 a 20/09/2026



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	Couve Coração	Couve-Flor	Espinafres	Nabo	Repolho
	Prato – Ovolacto Vegetariano	Ovo[3] cozido com grão, cenoura e brócolos cozidos[12]	Estufado de feijão vermelho, ervilhas e cenoura com massa esparguete[1,3,6,10,12]	Salada de ovo com batata e couve coração[3,12]	Feijão preto estufado com arroz e salada de tomate[12]	Salada de feijão frade[12] com batata e feijão-verde cozidos
	Prato – Geral	Salada de migas de paloco[2,4,14] com grão, ovo[3], cenoura e brócolos cozidos	Esparguete à Bolonhesa[1,3,6,10,12] com salada de cenoura, alface e couve roxa	Pescada cozida com todos[2,3,4,12,14]	Cozido à Portuguesa[1,6,7,12]	Perca[2,4,14,12] grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
	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 14/09/2026 a 20/09/2026

Segunda Feira (14/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Coração – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Salada de migas de paloco[2,4,14] com grão, ovo[3], cenoura e brócolos cozidos
	Dieta Cremosa	Salada de migas de paloco[2,4,14] com grão, ovo[3], cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (15/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Flor – com frango**
	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa[1,3,6,10,12] c/ salada de cenoura, alface e couve roxa
	Dieta Cremosa	Esparguete à bolonhesa[1,3,6,10,12] com feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (16/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Espinafres – com pescada[4,2,14,3]**
	Dieta Geral	Pescada cozida com todos[2,4,3,14]
	Dieta Cremosa	Pescada cozida com todos[2,4,3,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (17/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Nabo – com peru**
	Dieta Geral	Cozido à Portuguesa[1,6,7,12]
	Dieta Hipolipídica	Cozido à Portuguesa Simples (sem enchidos)[12]
	Dieta Cremosa	Carne de porco cozido com arroz, couve e cenoura
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (18/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com maruca[2,4,14]**
	Dieta Geral	Perca[2,4,14,12] grelhada com arroz de tomate. Salada de alface e cebola
	Dieta Cremosa	Carapau grelhado e feijão-verde cozidos[2,4,14,12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (19/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Grão e Cenoura – com frango**
	Dieta Geral	Vitela estufada com massa meada[1,3,6,10,12]. Salada de alface, cenoura e cebola
	Dieta Cremosa	Vitela estufada com massa meada e feijão verde[1,3,6,10,12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (20/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Legumes – com migas[2,4,14]**
	Dieta Geral	Bacalhau com broa no forno, acompanhado por batata a murro e juliana de couve coração[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Migas estufadas com batata e couve coração[12,14,2,4]
	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 14/09/2026 a 20/09/2026

Segunda Feira (14/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Coração – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura[12]. Salada de alface
	Dieta Cremosa	Bife de frango estufado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido[12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (15/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Flor – com frango**
	Dieta Geral	Cebolada de peixe vermelho no forno com puré de batata[1,3,7] e feijão-verde cozidos[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada[2,4,14] com puré de batata[1,3,7] e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (16/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Espinafres – com pescada[4,2,14,3]**
	Dieta Geral	Arroz de peru desfiado com macedónia[12]
	Dieta Cremosa	Arroz de peru desfiado com macedónia[12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (17/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Nabo – com peru**
	Dieta Geral	Massada do mar[2,4,14,12,1,3,6,10] com feijão-verde cozido
	Dieta Cremosa	Massada do mar com feijão-verde cozido[2,4,14,1,3,6,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (18/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com maruca[2,4,14]**
	Dieta Geral	Jardineira de frango[12]
	Dieta Cremosa	Jardineira de frango[12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (19/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Grão e Cenoura – com frango**
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de pota com brócolos e couve-flor cozidos[2,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de pota com brócolos e couve-flor cozidos[2,4,14,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (20/09)	**Sopa | Enriquecida**	**Legumes – com migas[2,4,14]**
	Dieta Geral	Hambúrguer no forno com massa cotovelo, feijão-verde e cenoura cozidos[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Febras estufadas c/ massa cotovelo, feijão-verde e cenoura cozidos[1,3,6,10,12]
	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