

Associação Fermentelense De Assistência

Berçário, Aquisição 1 e 2

Plano de Ementa de 16/11/2026 a 22/11/2026

			Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	4 – 6 M	S1*				
			S2 + Couve-Flor	**S2** + Espinafres	**S2** + Couve Coração	**S2** + Couve-Lombarda	**S2** + Repolho
		6 – 8 M	Com Pescada[2,4,14]	Com Frango	Com Pescada[2,4,14]	Com Peru	Com Pescada[2,4,14]
			Com Grão	Com Feijão	Com Ovo[3]	Com Feijão-frade	Com Feijão
	Prato**	**Ovolacto Vegetariano**	Ovo cozido com batata, grão e brócolos[12,3]	Arroz de feijão com salada de alface[12]	Jardineira de legumes com ovos escalfados[3,12]	Soja estufada com puré de batata. Salada de tomate, alface e cebola[1,3,6,7,12,11,8]	Estufado de feijão e cogumelos com espirais tricolor. Salada de alface e cebola[1,3,6,10,12]
		Geral	Arroz de Paloco com feijão e legumes[,4,12,14]	Rojões com batata e nabiças cozidas (abafar em alho e azeite)[12]	Empadão de arroz de atum. Salada de tomate, alface e cebola[1,3,6,7,2,4,12,14]	Jardineira de carnes[12]	Massada de maruca com legumes salteados[1,3,6,10,12]
	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.**

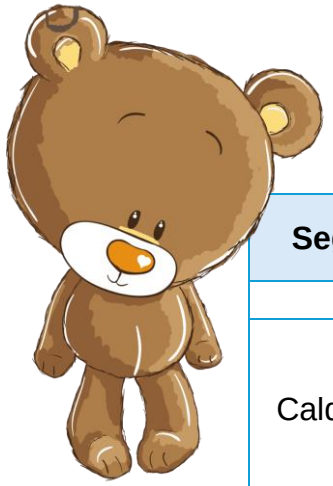
A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Associação Fermentelense De Assistência

Transição 1 e 2, Pré-Escolar, CATL

Plano de Ementa de 16/11/2026 a 22/11/2026



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	Caldo Verde[1,6,7,12]	Espinafres	Creme de Cenoura	Couve-Lombarda	Repolho
	Prato – **Ovolacto Vegetariano**	Ovo cozido com batata, grão e brócolos[12,3]	Arroz de feijão com salada de alface[12]	Jardineira de legumes com ovos escalfados[3,12]	Soja estufada com puré de batata. Salada de tomate, alface e cebola[1,3,6,7,12,11,8]	Estufado de feijão e cogumelos com espirais tricolor. Salada de alface e cebola[1,3,6,10,12]
	Prato – **Geral**	Arroz de Paloco com feijão e legumes[,4,12,14]	Rojões com batata e nabiças cozidas (abafar em alho e azeite)[12]	Empadão de arroz de atum. Salada de tomate, alface e cebola[1,3,6,7,2,4,12,14]	Jardineira de carnes[12]	Massada de maruca com legumes salteados[1,3,6,10,12]
	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 16/11/2026 a 22/11/2026

Segunda Feira (16/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Caldo Verde[1,6,7,12] | Couve-Flor – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Arroz de Paloco com feijão e legumes[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Arroz de Paloco com feijão e legumes[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (17/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Espinafres – com frango**
	Dieta Geral	Rojões com batata e nabiças cozidas (abafar em alho e azeite)[12]
	Dieta Cremosa	Carne de porca estufada com batata e brócolos cozidos[12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (18/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Creme de Cenoura | Couve-Coração – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Empadão de arroz de atum. Salada de tomate, alface e cebola[1,3,6,7,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Empadão de bacalhau com batata-doce couve-flor cozida[1,3,6,7,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (19/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Lombarda – com peru**
	Dieta Geral	Jardineira de carnes[12]
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão-verde e cenoura cozida[12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (20/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Massada de maruca com legumes salteados[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Maruca cozida com espirais e cenoura aos cubos cozida[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (21/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Cebolada de peixe vermelho com batata a murro e juliana de couve coração salteada[12,2,4,14]
	Dieta Cremosa	Peixe vermelho estufado com batata cozida e juliana de couve coração salteada[12,2,4,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (22/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Juliana de Legumes – com porco**
	Dieta Geral	Pá de porco no forno com arroz. Salada de cenoura, milho e alface[12]
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz, alho-francês e cenoura 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 16/11/2026 a 22/11/2026

Segunda Feira (16/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Flor – com frango**
	Dieta Geral	Massada de atum com macedónia de legumes[2,4,14,12,1,3,6,10]
	Dieta Cremosa	Massada de atum com macedónia de legumes[2,4,14,12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (17/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Espinafres – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão e cenoura aos cubos cozida[1,3,6,10,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (18/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Creme de Cenoura | Couve-Coração – com peru**
	Dieta Geral	Maruca no forno com arroz de legumes[2,4,14,3,12]
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com arroz de legumes[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (19/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve-Lombarda – com abrótea[2,4,14]**
	Dieta Geral	Perna de peru estufada com arroz. Cenoura e feijão-verde cozidos
	Dieta Cremosa	Perna de peru estufada com arroz. Cenoura e feijão-verde cozidos[12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (20/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com frango**
	Dieta Geral	Solha no forno com batata e juliana de legumes salteada[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata e juliana de legumes[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (21/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Coração e Feijão Manteiga – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Picadinho de aves com esparguete[12,1,3,6,10] e cenoura aos cubos cozida
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves com esparguete[12,1,3,6,10] e cenoura aos cubos cozida
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (22/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Juliana de Legumes – com porco**
	Dieta Geral	Carinhas de bacalhau cozidas com batata e couve-lombarda[2,4,14]
	Dieta Cremosa	Abrótea estufada com batata e couve-lombarda cozidas[2,4,14]
	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