

**Associação Fermentelense De Assistência**

**Berçário, Aquisição 1 e 2**

**Plano de Ementa de 21/09/2026 a 27/09/2026**

| | | 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.**

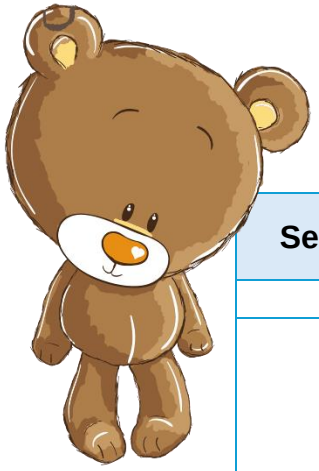
A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

**Associação Fermentelense De Assistência**

**Transição 1 e 2, Pré-Escolar, CATL**

**Plano de Ementa de 21/09/2026 a 27/09/2026**



| | | 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 21/09/2026 a 27/09/2026**

| | | |
|---|---|---|
| **Segunda Feira (21/09)** | **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 (22/09)** | **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 (23/08)** | **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 (24/09)** | **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 (25/09)** | **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 (26/09)** | **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 (27/09)** | **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 21/09/2026 a 27/09/2026**

| | | |
|---|---|---|
| **Segunda Feira (21/09)** | **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 (22/09)** | **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 (23/09)** | **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 (24/09)** | **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 (25/09)** | **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 (26/09)** | **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 (27/09)** | **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**