

Associação Fermentelense De Assistência

Berçário, Aquisição 1 e 2

Plano de Ementa de 30/11/2026 a 06/12/2026

		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa			**S1***		
		4 – 6 M	**S2** + Brócolos	**S2** + Nabiças	**S2** + Couve Branca	**S2** + Repolho	**S2** + Couve Coração
		6 – 8 M	Com Pescada[2,4,14]	Com Peru	Com Pescada[2,4,14]	Com Frango	Com Maruca[2,4,14]
			Com Grão	Com Ovo[3]	Com Feijão	Com Macedónia	Com Ovo[3]
	Prato**	**Ovolacto Vegetariano**	Grão estufado com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa[1,3,6,10,12]	Omelete com arroz primavera. Salada de alface e cebola[12,3]	Feijão estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho[1,6,7,12,3,10]	Jardineira de legumes com salada de tomate e cebola[12]	Ovos mexidos com cogumelos, acompanhados por arroz de legumes e feijão[3,12]
		Geral	Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho[12,2,4,14]	Almôndegas estufadas com arroz. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa[1,3,6,10,12]	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola[12,2,4,14]	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho[1,6,7,12,3,10]	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola[2,4,12,14]
	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;

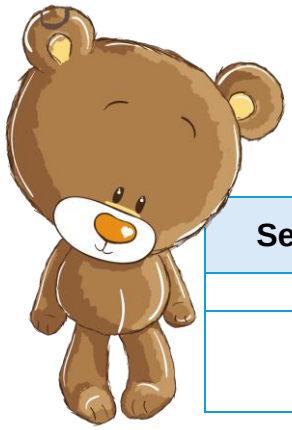
S2: Sopa de Legumes 2 – Base constituída por batata, cebola, cenoura, curgete e abóbora.

** 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 30/11/2025 a 06/12/2026

		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	Brócolos	Nabiças	Caldo Verde	Repolho	Couve Coração
	Prato – Ovolacto Vegetariano	Grão estufado com esparguete. Salada de cenoura, beterraba e couve roxa[1,3,6,10,12]	Omelete com arroz primavera. Salada de alface e cebola[12,3]	Feijão estufado com massa cotovelo. Salada de alface, cenoura e milho[1,6,7,12,3,10]	Jardineira de legumes com salada de tomate e cebola[12]	Ovos mexidos com cogumelos, acompanhados por arroz de legumes e feijão[3,12]
	Prato – Geral	Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho[2,4,12,14,6]	Almôndegas estufada com arroz. Salada de cenoura e couve roxa[1,3,6,10,12]	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola[12,2,4,14]	Picadinho de aves com massa cotovelos. Salada de alface, cenoura e milho[2,4,14]	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola[12,2,4,14]
	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 30/11/2026 a 06/12/2026

Segunda Feira (30/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Brócolos – com peru**
	Dieta Geral	Esparguete com atum. Salada de alface, beterraba e milho[2,4,12,14,6]
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batatinha e brócolos cozidos[12,2,14,4]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (01/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Nabiças – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Almôndegas estufada com arroz. Salada de cenoura e couve roxa[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Almôndegas estufadas com arroz e cenoura aos cubos[1,3,6,7,10,12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (02/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Caldo Verde**
	Dieta Geral	Peixe vermelho grelhado com batatinha assada. Salada de tomate e cebola[12,2,4,14]
	Dieta Cremosa	Pescada cozida com legumes[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (03/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Picadinho de aves com massa cotovelos. Salada de alface, cenoura e milho[2,4,14]
	Dieta Cremosa	Picadinho de aves estufado com massa cotovelo e cenoura[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (04/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Coração – com frango**
	Dieta Geral	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola[12,2,4,14]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada[2,4,12,14] com arroz e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (05/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Feijão Catarino – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Dourada grelhada com batata a murro e juliana de couve coração cozida[12,2,4,14]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batatinha e couve coração cozidas[12,2,4,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (06/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Legumes – com frango**
	Dieta Geral	Pá de porco no forno com arroz. Salada mista[12]
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz e couve-flor cozida[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 30/11/2026 a 06/12/2026

Segunda Feira (30/11)	**Sopa | Enriquecida**	**Brócolos – com peru**
	Dieta Geral	Granadeiro no forno com batata cozida e juliana de legumes salteada[2,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Abrótea no forno[2,4,14,12] com batata e juliana de legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (01/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Nabiças – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Costeletas estufadas com macarrão e feijão-verde cozido[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com macarrão e feijão-verde cozido[1,3,6,10,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (02/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Branca – com frango**
	Dieta Geral	Salada de migas de Paloco com ovo e couve-lombarda[2,4,14,3,12,3]
	Dieta Cremosa	Migas estufadas com batatinha, cenoura e couve-lombarda[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (03/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Peru assado com massa espiral e juliana de couve coração salteada[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Peru estufado com massa espiral e juliana de couve coração salteada[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (04/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Couve Coração – com frango**
	Dieta Geral	Filete de pescada no forno com batatinha e feijão-verde cozidos[12,2,4,14]
	Dieta Cremosa	Filete de pescada estufada com batatinha e feijão-verde cozidos[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (05/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Feijão Catarino – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Omelete com arroz e macedónia cozida[12,3]
	Dieta Cremosa	Tirinhas de aves estufadas com arroz e macedónia cozida[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (06/12)	**Sopa | Enriquecida**	**Legumes – com frango**
	Dieta Geral	Salada de atum com batata, cenoura e feijão verde[12,2,4,6,14]
	Dieta Cremosa	Tintureira estufada com batata, cenoura e feijão verde[12,2,4,14]
	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