Associação Fermentelense De Assistência

Berçário, Aquisição 1 e 2

Plano de Ementa de 05/10/2026 a 11/10/2026

			Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	4 – 6 M	S1*				
			S2 + Penca	**S2** + Alho-Francês	**S2** + Couve Branca	**S2** + Repolho	**S2** + Couve Coração
		6 – 8 M	Com Frango	Com Pescada[2,4,14]	Com Frango	Com Pescada[2,4,14]	Com Frango
			Com Grão	Com Ovo[3]	Com Feijão	Com Ovo[3]	Com Ervilhas
	Prato**	**Ovolacto Vegetariano**	Soja estufada com macarrão e cenoura às rodelas[1,3,6,10,12,11,8]	Ovos mexidos com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola[12,3]	Feijão estufado com puré de batata. Salada de tomate e cebola[1,3,6,7,12]	Jardineira de legumes com ovos escalfados[12,3]	Estufado de ervilhas e cogumelos com arroz. Salada de cenoura, milho e beterraba[12]
		Geral	Massa à Lavrador Simples (sem enchidos)[1,3,6,10,12]	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola[2,4,12,14,1,3,6,7]	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola[1,3,6,7,12]	Jardineira de pota[2,4,12,14]	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba[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.**

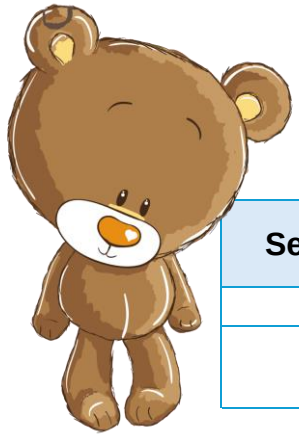
A ementa poderá sofrer alterações.

Nutricionista Inês Estrela CP 4557N

Associação Fermentelense De Assistência

Transição 1 e 2, Pré-Escolar, CATL

Plano de Ementa de 05/10/2026 a 11/10/2026



		Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa	Penca	Alho-Francês	Repolho	Canja[1,3,6,10,12]	Creme de Legumes
	Prato – **Ovolacto Vegetariano**	Soja estufada com macarrão e cenoura às rodelas[1,3,6,10,12,11,8]	Ovos mexidos com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola[12,3]	Feijão estufado com puré de batata. Salada de tomate e cebola[1,3,6,7,12]	Jardineira de legumes com ovos escalfados[12,3]	Estufado de ervilhas e cogumelos com arroz. Salada de cenoura, milho e beterraba[12]
	Prato – **Geral**	Massa à Lavrador Simples (sem enchidos)[1,3,6,10,12]	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola[2,4,12,14,1,3,6,7]	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola[1,3,6,7,12]	Jardineira de pota[2,4,12,14]	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba[12]
	Prato – **Dieta Hipolipídica**		Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola[2,4,12,14]			
	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 05/10/2026 a 11/10/2026

Segunda Feira (05/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Penca – com frango**
	Dieta Geral	Massa à Lavrador[1,3,6,7,12,10]
	Dieta Cremosa	Carne de porco estufado com massa, cenoura e couve coração[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Terça Feira (06/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Alho-Francês – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Solha frita com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola[2,4,12,14,1,3,6,7]
	Dieta Hipolipídica	Pescada estufada com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola[2,4,12,14]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com arroz e cenoura cozida[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quarta Feira (07/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Lasanha de carnes. Salada de tomate e cebola[12,1,3,6,7]
	Dieta Cremosa	Febras estufadas com batata, feijão-verde e cenoura cozida[12]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Quinta Feira (08/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Canja[1,3,6,10,12] – com galinha**
	Dieta Geral	Jardineira de pota[1,3,6,7,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Jardineira de pota[1,3,6,7,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sexta Feira (09/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Creme de Legumes – com frango**
	Dieta Geral	Hambúrguer grelhado com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e beterraba[12]
	Dieta Cremosa	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura aos cubos cozida[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Sábado (10/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Nabo e Feijão-frade – com perca[2,4,14]**
	Dieta Geral	Maruca no forno com batata cozida e legumes[12,2,4,14]
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e feijão-verde cozidos[12,2,4,14]
	Sobremesa	Fruta ou Sobremesa*
Domingo (11/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Creme de Ervilhas – com porco**
	Dieta Geral	Nacos de porco no forno com arroz malandrinho de legumes[12]
	Dieta Cremosa	Porco estufado com arroz malandrinho de legumes[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 05/10/2026 a 11/10/2026

Segunda Feira (05/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Penca – com frango**
	Dieta Geral	Maruca cozida com batata e juliana de cenoura e couve branca[2,4,14,12]
	Dieta Cremosa	Maruca estufada com batata e juliana de cenoura e couve branca[2,4,14,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça Feira (06/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Alho-Francês – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Perna de frango estufada com macedónia e esparguete cozido[1,3,6,10,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta Feira (07/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Repolho – com pescada[2,4,14]**
	Dieta Geral	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos[2,4,14,3,12]
	Dieta Cremosa	Arroz malandrinho de tintureira com brócolos cozidos[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta Feira (08/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Canja[1,3,6,10,12] – com frango**
	Dieta Geral	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde salteado[1,3,6,10,12]
	Dieta Cremosa	Bifes de frango estufados com espirais e feijão-verde cozidos[12,1,3,6,10]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta Feira (09/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Creme de Legumes – com frango**
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos[2,4,12,14,3]
	Dieta Cremosa	Pescada estufada com batata, cenoura e brócolos[2,4,12,14]
	Sobremesa	Fruta da Época
Sábado (10/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Nabo e Feijão-frade – com perca[2,4,14]**
	Dieta Geral	Salada russa de atum com ovo[2,4,14,6,12]
	Dieta Cremosa	Filetes de pescada estufados com salada russa[2,4,14,12]
	Sobremesa	Fruta da Época
Domingo (11/10)	**Sopa | Enriquecida**	**Creme de Ervilhas – com porco**
	Dieta Geral	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas[12,1,3,6,10]
	Dieta Cremosa	Macarronada de frango com pimento e cenoura às rodelas[12,1,3,6,10]
	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