



Fundação Imaculada Conceição

Ementa

| | |
|----------|---|
| 2ª feira | <p>Sopa: Legumes (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Jardineira com salada de alface e tomate</p> <p>Dieta: Febra grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p> |
| 3ª feira | <p>Sopa: Hortaliças (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Rissóis de peixe c/ arroz de cenoura e salada de alface (Peixe, Glúten)</p> <p>Dieta: Filete grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface (Peixe)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Leite, pão com tulicreme (Leite, Glúten)</p> |
| 4ª feira | <p>Sopa: Nabiças (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Hambúrguer grelhado com puré e legumes cozidos (Leite, Ovo)</p> <p>Dieta: Hambúrguer grelhado com puré e legumes cozidos (Leite, Ovo)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com doce (Leite, Glúten)</p> |
| 5ª feira | <p>Sopa: Caldo-verde (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Carne estufada com esparguete e salada de alface e milho (Glúten)</p> <p>Dieta: Carne grelhada com esparguete e salada de alface e milho (Glúten)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: leite ou sumo, pão com fiambre (Leite, Glúten)</p> |
| 6ª feira | <p>Sopa: Alho Francês (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Arroz de lulas com salada de alface e tomate (Moluscos)</p> <p>Dieta: Lulas grelhadas com arroz branco e salada de alface e tomate (Moluscos)</p> <p>Sobremesa: Gelatina (Vestígios de Soja)</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com queijo (Leite, Glúten)</p> |

* Fruta de Inverno: Maçã, Pera, Laranja, Tangerina, Banana, Romã, Diospiros, Kiwi

* Fruta de Verão: Maçã, Laranja, Banana, Melão, Figos, Uvas, Pêssego, Cereja

Apreciação Técnica e Validação Nutricionista:

Considero que, na generalidade, a ementa desta semana é equilibrada quanto à variedade que, nutricionalmente, lhe é exigida.

Alergénios: não poderão ser excluídas contaminações cruzadas dentro da unidade alimentar. *

Os alergénios de declaração obrigatória são os presentes no Anexo do Regulamento (EU) nº 1169/2011

A Nutricionista

Dna. Cláudia Pereira

P' la Direção

FUNDAÇÃO IMACULADA CONCEIÇÃO
 Cont. Nº 501 163 204
 R. Marquês d'Avilã e Bolama, Nº 146
 6200-053 COVILHÃ