



Fundação Imaculada Conceição

Ementa

<p>2ª feira</p>	<p>Sopa: Legumes (Não contém alergénios de declaração obrigatória *) Prato: Empadão de peixe e salada de alface e tomate (Peixe, Leite, Ovo) Dieta: Peixe cozido c/ batata e salada de alface e tomate (Peixe, Leite) Sobremesa: Fruta da época * Merenda: Iogurte, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p>
<p>3ª feira</p>	<p>Sopa: Canja (Glúten) Prato: Arroz de frango e salada de alface e tomate Dieta: Frango grelhado c/ arroz branco e salada de alface e tomate Sobremesa: Fruta da época * Merenda: Leite, pão com tulicreme (Leite, Glúten)</p>
<p>4ª feira</p>	<p>Sopa: Couve (Não contém alergénios de declaração obrigatória *) Prato: Ovos mexidos, salsichas e batatas fritas e salada alface e milho (Ovo) Dieta: Peixe cozido c/ batata cozida e salada alface e milho (Peixe) Sobremesa: Fruta da época * Merenda: Iogurte, pão com doce (Leite, Glúten)</p>
<p>5ª feira</p>	<p>Sopa: Alho Francês (Não contém alergénios de declaração obrigatória *) Prato: Carne picada c/ macarronete e legumes cozidos (Glúten) Dieta: Lombo grelhado c/ macarronete e legumes cozidos (Glúten) Sobremesa: Fruta da época * Merenda: leite ou sumo, pão com fiambre (Leite, Glúten)</p>
<p>6ª feira</p>	<p>Sopa: Nabiça (Não contém alergénios de declaração obrigatória *) Prato: Arroz de peixe e salada de alface e beterraba (Peixe) Dieta: Peixe grelhado c/ arroz branco e salada de alface e beterraba (Peixe) Sobremesa: Mousse de chocolate (Leite) 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 Florais Justino

P' la Direção

FUNDAÇÃO IMACULADA CONCEIÇÃO
 Cont. Nº 501 163-204
 R. Marques d'Avilã e Bolama, Nº 140
 6200-053 COVILHÃ