



Fundação Imaculada Conceição

Ementa

2ª feira	<p>Sopa: Espinafres (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Feijoada c/ arroz branco e salada de alface e tomate</p> <p>Dieta: Febra grelhada c/ arroz branco 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: Couve (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Filetes estufados c/ batata assada e salada de tomate e milho (Peixe)</p> <p>Dieta: Filetes grelhados c/ batata assada e salada de tomate e milho (Peixe)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Leite, pão com tulicreme (Leite, Glúten)</p>
4ª feira	<p>Sopa: Caldo-verde (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Almondegas c/ arroz de ervilhas e legumes cozidos</p> <p>Dieta: Febra grelhada c/ arroz branco e legumes cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com doce (Leite, Glúten)</p>
5ª feira	<p>Sopa: Nabiças (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Bifes de peru c/ massa e salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p>Dieta: Bifes de peru grelhados c/ massa e salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: leite ou sumo, pão com fiambre (Leite, Glúten)</p>
6ª feira	<p>Sopa: Legumes (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Bacalhau à Brás c/ salada de alface e milho (Leite, Ovo, Peixe)</p> <p>Dieta: Bacalhau c/ batata cozida e salada de alface e milho (Peixe)</p> <p>Sobremesa: Gelatina (Vestígios 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 Florcis Justino

P' la Direção

FUNDAÇÃO IMACULADA CONCEIÇÃO
Cont. Nº 501 163 204
R. Marques d'Avila e Botelho, Nº 146
6200-053 COVILHÃ