



Fundação Imaculada Conceição

Ementa

2ª feira	<p>Sopa: Hortaliça (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Salada de peixe e legumes cozidos (Peixe)</p> <p>Dieta: Pescada c/batata cozida e legumes cozidos (Peixe)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p>
3ª feira	<p>Sopa: Legumes (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Carne estufada c/ esparguete e salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p>Dieta: Febra grelhada c/esparguete e salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Leite, pão com tulicreme (Leite, Glúten)</p>
4ª feira	<p>Sopa: Alho Francês (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Pastéis de peixe c/ arroz de cenoura e salada de alface (Peixe, Ovo)</p> <p>Dieta: Peixe cozido c/ arroz branco e salada de alface (Peixe)</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: Empadão de carne e salada de tomate e alface (Ovo, Leite)</p> <p>Dieta: Carne grelhada c/ batatas cozida e salada de tomate e alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: leite ou sumo, pão com fiambre (Leite, Glúten)</p>
6ª feira	<p>Sopa: Nabijas (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Arroz com atum e ovos mexidos e salada de alface e tomate (Peixe, Ovo)</p> <p>Dieta: Ovo cozido c/ arroz e salada de alface e tomate (Ovo)</p> <p>Sobremesa: Mousse de chocolate (Leite)</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 Porcins Justino

P' la Direção

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