



## Fundação Imaculada Conceição

# Ementa

2ª feira	<p><b>Sopa:</b> Legumes (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Empadão de peixe e salada de alface e tomate (Peixe, Ovo)</p> <p><b>Dieta:</b> Peixe cozido c/ batata e salada de alface e tomate (Peixe)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época *</p> <p><b>Merenda:</b> Iogurte, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p>
3ª feira	<p><b>Sopa:</b> Canja (Glúten)</p> <p><b>Prato:</b> Frango c/ esparguete e salada de alface e milho (Glúten)</p> <p><b>Dieta:</b> Frango cozido c/ esparguete e salada de alface e milho (Glúten)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época *</p> <p><b>Merenda:</b> Leite, pão com tulicreme (Leite, Glúten)</p>
4ª feira	<p><b>Sopa:</b> Hortaliça (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Filetes estufados c/ batata assada e legumes cozidos (Peixe)</p> <p><b>Dieta:</b> Peixe cozido c/ batatas e legumes cozidos (Peixe)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época *</p> <p><b>Merenda:</b> Iogurte, pão com doce (Leite, Glúten)</p>
5ª feira	<p><b>Sopa:</b> Caldo-Verde (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Arroz à Valenciana e salada de alface e tomate (Moluscos)</p> <p><b>Dieta:</b> Frango cozido c/ arroz e salada de alface e tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época *</p> <p><b>Merenda:</b> leite ou sumo, pão com fiambre (Leite, Glúten)</p>
6ª feira	<p><b>Sopa:</b> Alho Francês (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Grão com massa e carne e salada de alface e beterraba (Glúten)</p> <p><b>Dieta:</b> Carne c/ massa e salada de alface e beterraba (Glúten)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Mousse de Chocolate (Leite)</p> <p><b>Merenda:</b> 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. Marques d'Avila e Bolama, Nº 140  
 6200-053 COVILHÃ