



Fundação Imaculada Conceição

Ementa

2ª feira	<p>Sopa: Couve (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Tortilha c/ arroz branco e salada de alface e tomate (Ovo)</p> <p>Dieta: Febra grelhada c/ arroz branco e salada de alface e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Leite, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p>
3ª feira	<p>Sopa: Legumes (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Carne picada e massa c/ molho branco e salada de alface (Leite, Glúten)</p> <p>Dieta: Carne picada c/ massa e salada de alface (Glúten)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com tulicreme (Leite, Glúten)</p>
4ª feira	<p>Sopa: Canja (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Frango c/ arroz e salada de alface e milho</p> <p>Dieta: Frango grelhado c/ arroz e salada de alface e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com doce (Leite, Glúten)</p>
5ª feira	<p>Sopa: Hortaliça (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Prato: Bifes de peru c/ batata assada e legumes cozidos (Leite, Ovo)</p> <p>Dieta: Bifes de peru grelhados c/ batata cozida e legumes cozidos</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: Feijão frade c/ atum, ovos cozidos e arroz branco e alface (Peixe, Ovo)</p> <p>Dieta: Ovo cozido c/ arroz branco e salada de alface (Ovo)</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 Dra. Cláudia Florais Justino

P' la Direção

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