

# Fundação Imaculada Conceição



## Ementa 4

2ª feira	<p><b>Sopa:</b> Legumes e leguminosas (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Empadão de peixe e salada de alface e tomate (Peixe, Leite, ovo)</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada 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 (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Arroz de frango e salada de alface e tomate</p> <p><b>Dieta:</b> Frango grelhado c/ arroz branco e salada de alface e tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época *</p> <p><b>Merenda:</b> Leite, pão com queijo de barrar (Leite, Glúten)</p>
4ª feira	<p><b>Sopa:</b> Couve Coração (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Douradinhos no forno c/ feijão guisado e salada alface e milho (Peixe)</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida c/ batata cozida e salada alface e milho (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> Alho Francês (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa e legumes cozidos (Glúten)</p> <p><b>Dieta:</b> Febra grelhada c/ esparguete e legumes cozidos (Glúten)</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> Nabiça (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Prato:</b> Arroz de peixe e salada de alface e beterraba (Peixe)</p> <p><b>Dieta:</b> Peixe grelhado c/ arroz branco e salada de alface e beterraba (Peixe)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Gelatina (Vestígios de soja)</p> <p><b>Merenda:</b> Iogurte, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p>

\* Fruta de Inverno: Maçã, Pera, Laranja, Tangerina, Banana, Romã, Diospiros, Kiwi

\* Fruta de Verão: Maçã, Laranja, Banana, Melão, Melancia, 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 Pereira Justo

P' la Direção

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