

Fundação Imaculada Conceição



Ementa 5

| | |
|----------|--|
| 2ª feira | <p>Sopa: Couve (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Creche: Arroz branco com ovos mexidos salada de alface e tomate (Ovo)</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: Iogurte, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p> |
| 3ª feira | <p>Sopa: Legumes e leguminosas (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Creche: Perú com massa e salada de alface (Glúten)</p> <p>Prato: Perú e massa no forno c/ molho branco e salada de alface (Leite, Glúten)</p> <p>Dieta: Bife de Perú c/ massa e salada de alface (Glúten)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Leite, pão com queijo de barrar (Leite, Glúten)</p> |
| 4ª feira | <p>Sopa: Alho Francês (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Creche: Pescada estufada com batata e salada de alface e milho (Peixe)</p> <p>Prato: Caldeirada de pescada e salada de alface e milho (Peixe)</p> <p>Dieta: Pescada cozida c/ batata cozida e sala de alface e milho (Peixe)</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>Creche: Arroz com carne picada de porco e salada de alface e tomate</p> <p>Prato: Arroz com carne picada de porco e salada de alface e tomate</p> <p>Dieta: Bife grelhado c/ arroz branco 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>Creche: Arroz branco com pescada e salada de alface (Peixe)</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 manteiga (Leite, Glúten)</p> |

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

* Fruta de Verão: Maçã, Laranja, Banana, Melão, Melancia, Figs, 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. Marques d'Avila e Bolama, Nº 140
6200-053 COVILHA