



# Ementa 3

<p>2ª feira</p>	<p><b>Sopa:</b> Espinafres (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)  <b>Creche:</b> Arroz branco com carne de porco picada e salada de alface  <b>Prato:</b> Feijoada c/ arroz branco, salada de alface e tomate  <b>Dieta:</b> Febra grelhada c/arroz branco, salada de alface e tomate  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época *  <b>Merenda:</b> Iogurte, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p>
<p>3ª feira</p>	<p><b>Sopa:</b> Couve e leguminosas (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)  <b>Creche:</b> Ovos cozidos com batata e salada de tomate e milho (Ovo)  <b>Prato:</b> Ovos mexidos, salsicha, batata frita, salada de tomate e milho (Ovo)  <b>Dieta:</b> Pescada cozida c/ batata e salada de tomate e milho (Peixe)  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época *  <b>Merenda:</b> Leite, pão com manteiga (Leite, Glúten)</p>
<p>4ª feira</p>	<p><b>Sopa:</b> Caldo-verde (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)  <b>Creche:</b> Espirais c/ pescada estufada e salada de alface e milho (Peixe, Glúten)  <b>Prato:</b> Atum, delícias do mar e espirais, salada de alface e milho (Peixe, Glúten)  <b>Dieta:</b> Pescada cozida c/ batata cozida, salada de alface e milho (Peixe)  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época *  <b>Merenda:</b> Iogurte, pão com doce (Leite, Glúten)</p>
<p>5ª feira</p>	<p><b>Sopa:</b> Nabijas (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)  <b>Creche:</b> Frango estufado c/legumes e arroz e salada de tomate e alface  <b>Prato:</b> Frango estufado c/legumes e arroz e salada de tomate e alface  <b>Dieta:</b> Frango grelhado c/ arroz e salada de tomate e alface  <b>Sobremesa:</b> Fruta da época *  <b>Merenda:</b> leite ou sumo, pão com fiambre (Leite, Glúten)</p>
<p>6ª feira</p>	<p><b>Feriado Religioso</b></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. Claudia Porcís Justo*

P' la Direção

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