



Ementa 3

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

* 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

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