

Fundação Imaculada Conceição



Ementa 6

2ª feira	<p>Sopa: Hortalixa (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Creche: Peixe cozido c/ batata e salada de alface e milho (Peixe)</p> <p>Prato: Salada de grão c/ bacalhau e ovo e salada de alface e milho (Peixe, ovo)</p> <p>Dieta: Ovo cozido c/batata cozida e salada de alface e milho (Peixe)</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: Arroz de pato e salada de tomate e alface</p> <p>Prato: Arroz de pato e salada de tomate e alface</p> <p>Dieta: Pato cozido com arroz e salada de tomate e alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Leite, pão com queijo de barrar (Leite, Glúten)</p>
4ª feira	<p>Sopa: Puré de abóbora c/espinafres (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Creche: Omelete simples com arroz de tomate e legumes cozidos (Ovo)</p> <p>Prato: Omelete com arroz de tomate e legumes cozidos (Ovo)</p> <p>Dieta: Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos (Peixe)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: Iogurte, pão com doce (Leite, Glúten)</p>
5ª feira	<p>Sopa: Juliana (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Creche: Carne de porco guisada c/ esparguete, salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p>Prato: Carne de porco guisada c/ esparguete e salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p>Dieta: Febra grelhada c/esparguete e salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época *</p> <p>Merenda: leite ou sumo, pão com fiambre (Leite, Glúten)</p>
6ª feira	<p>Sopa: Nabiças (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p>Creche: Peixe estufado com arroz e salada de alface e tomate (Peixe,Ovo)</p> <p>Prato: Rissóis de carne com arroz e salada de alface e tomate (Peixe,Ovo)</p> <p>Dieta: Pescada cozida c/ arroz e salada de alface e tomate (Ovo)</p> <p>Sobremesa: Mousse de chocolate (Leite)</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. Claudia Florais Justino

P' la Direção

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