

# Fundação Imaculada Conceição



## Ementa 6

2ª feira	<p><b>Sopa:</b> Hortaliça (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Creche:</b> Peixe cozido c/ batata e salada de alface e milho (Peixe)</p> <p><b>Prato:</b> Salada de grão c/ bacalhau e ovo e salada de alface e milho (Peixe, ovo)</p> <p><b>Dieta:</b> Ovo cozido c/batata cozida e salada de alface e milho (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> Legumes e leguminosas (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Creche:</b> Arroz de pato e salada de tomate e alface</p> <p><b>Prato:</b> Arroz de pato e salada de tomate e alface</p> <p><b>Dieta:</b> Pato cozido com arroz e salada de tomate e alface</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> Puré de abóbora c/espinafres (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Creche:</b> Omelete simples com arroz de tomate e legumes cozidos (Ovo)</p> <p><b>Prato:</b> Omelete com arroz de tomate e legumes cozidos (Ovo)</p> <p><b>Dieta:</b> Peixe cozido c/ batata e legumes cozidos (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> Juliana (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Creche:</b> Carne de porco guisada c/ esparguete, salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p><b>Prato:</b> Carne de porco guisada c/ esparguete e salada de tomate e alface (Glúten)</p> <p><b>Dieta:</b> Febra grelhada c/esparguete e salada de tomate e alface (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> Nabijas (Não contém alergénios de declaração obrigatória *)</p> <p><b>Creche:</b> Peixe estufado com arroz e salada de alface e tomate (Peixe,Ovo)</p> <p><b>Prato:</b> Rissóis de carne com arroz e salada de alface e tomate (Peixe,Ovo)</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida c/ arroz e salada de alface e tomate (Ovo)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Mousse de chocolate (Leite)</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, 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