



## Ementa Semanal de 15 /01 /18 a 19 /01 /18

	2ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão-verde		105
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e beterraba	Contem glúten	228
Sobremesa	2 Variedades de Fruta da época		50-100

	3ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa Juliana		101
Prato	Solha gratinada com batata salteada com coentros e alho e salada de cenoura, milho e feijão-verde	Contém peixe	219
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	4ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de agrião com rodela de cenoura		107
Prato	Arroz de pato com salada de alface, tomate e coentros	---	296
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	5ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Crema de abóbora com grelos		110
Prato	Lombos de tamboril grelhados com batata, cenoura e brócolos salteados	Contém peixe	220
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	6ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Crema de legumes com ervilhas		105
Prato	Bife de frango grelhado com massa lacinho e salada de rúcula, cenoura e couve roxa	Contém glúten	225
Sobremesa	Salada de fruta da época		50-100

As refeições contêm as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados alergénios: cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos (Regulamento EU n.º 1169/2011 de 25-10).

Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa, solicite a um funcionário.

Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios de avaliação definidos pela A.R.S. – Administração Regional de Saúde do Algarve