



## Ementa Semanal de 29/01/18 a 02/02/18

	2ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de grão com nabiças		84
Prato	Febras grelhadas com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	---	206
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época.		50-100

	3ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de ervilhas e coentros		85
Prato	Espadarte grelhado com batata cozida e salada de tomate, pepino e cebola	Contém peixe	230
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época.		50-100

	4ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de abóbora e hortelã		101
Prato	Jardineira de frango com salada de alface e cenoura	---	211
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	5ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão-verde com abóbora		92
Prato	Maruca cozida com batata, cenoura, brócolos e couve-flor cozida	Contém peixe.	186
Sobremesa	Salada de Fruta da época		50-100

	6ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de espinafres com coentros		110
Prato	Feijoada de carne com cenoura e curgetes salteadas	---	224
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

As refeições contêm as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados alergénios: cereais com glúten, crustáceas, ovos, peixe, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, 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.