



Ementa Semanal de 05/11/18 a 09/11/18

	2ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombarda		104
Prato	Ovos mexidos com arroz Primavera (cenoura e milho) e salada de alface, beterraba e tomate	Contém ovo	225
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	3ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Canja		48
Prato	Abrótea assada com molho de tomate, batata corada e salada de alface, couve roxa e cenoura	Contém peixe	114
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 Juliana		101
Prato	Massinha de peixe com cenoura e brócolos cozidos	Contém peixe e gluten	216
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época.		50-100

	6ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de beldroegas		95
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface, tomate e rabanete	---	224
Sobremesa	Salada 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.