



## Ementa Semanal de 12/ 11/ 18 a 16/ 11/ 18

	2ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de agrião com quadrados de cenoura		124
Prato	Pescada no tacho com batata cozida, cenoura , brócolos e feijão verde cozidos	Contém peixe	202
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	3ªFEIRA	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

	4ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve lombarda		109
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface, pimento e pepino	Contém peixe	209
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	5ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão -verde		105
Prato	Perna de frango no forno com esparguete e salada de alface, couve roxa e milho	Contém glúten	188
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época.		50-100

	6ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de abóbora com grão		115
Prato	Red fish cozido com batata cozida, cenoura, feijão-verde e brócolos	Contém peixe	172
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.