



Ementa Semanal de 19/11/18 a 23/11/18

	2ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de cenoura com gengibre		96
Prato	Arroz de bacalhau com salada de alface, tomate e pimento	Contém peixe	185
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	3ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de couve-flor		104
Prato	Tiras de peru salteadas com esparguete e salada de alface, milho e cenoura	Contém glúten	210
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	4ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de lentilhas		103
Prato	Abrótea estufada com batata aos cubos e legumes salteados (cenoura, brócolos e couve flor)	Contém peixe.	112
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	5ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de alho francês		103
Prato	Chili de carne de vaca com arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa	Pode conter ovo e sulfitos	260
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época.		50-100

	6ª FEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Caldo verde		119
Prato	Maruca cozida com salada quente de batata, feijão-verde, cenoura e couve de bruxelas	Contém peixe	184
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, 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.