



## Ementa Semanal de 15/ 10/ 18 a 19/ 10/ 18

	2ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Caldo verde		119
Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, arroz de cenoura ervilhas e salada de alface, tomate e pimento	Contém peixe	185
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	3ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de alho francês		101
Prato	Bife de vaca de cebolada com puré de batata e salada de cenoura, beterraba e rúcula	Contém leite e sulfitos. Pode conter glúten, ovo	221
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época.		50-100

	4ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa Primavera		125
Prato	Medalhões de maruca cozidos com salada quente de batata e legumes (cenoura, brócolos e curgete)	Contém peixe	192
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

	5ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de alface		94
Prato	Bife de frango grelhado com massa espiral tricolor e salada de rúcula, tomate e pimento	Contém gluten	226
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época.		50-100

	6ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Creme de curgete com coentros		106
Prato	Bacalhau à brás com salada de alface, tomate cenoura	Contém peixe e ovo	257
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.