



Ementa Semanal de 07 /01 /19 a 11 /01 /19

| | 2ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|---------------|------------------------------------|
| Sopa | Creme de couve flor | | 108,6 |
| Prato | Peru assado com esparguete, salada de alface, cenoura e couve roxa | Contém glúten | 518,3 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época. | | 50-100 |

| | 3ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|--------------|------------------------------------|
| Sopa | Espinafres | | 102,2 |
| Prato | Solha no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura), salada de alface e tomate | Contém peixe | 372,3 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época. | | 50-100 |

| | 4ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|------------|------------------------------------|
| Sopa | Alho francês com curgete | | 62,3 |
| Prato | Hambúrguer de aves com arroz de cenoura, salada de alface, beterraba e milho | --- | 491,6 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época. | | 50-100 |

| | 5ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|---|--------------|------------------------------------|
| Sopa | Creme de legumes | | 111,3 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com puré de batata, salada de alface, pepino e tomate | Contém peixe | 429,2 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época. | | 50-100 |

| | 6ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|---|------------|------------------------------------|
| Sopa | Grão de bico com espinafres | | 235,1 |
| Prato | Carne de porco à Portuguesa, salada de alface, milho e tomate | --- | 504,4 |
| Sobremesa | Salada de Fruta da época | | 50-100 |

* Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

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.