



## Ementa Semanal de 14 /01 /19 a 18 /01 /19

	2ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana		101
<b>Prato</b>	Solha gratinada com batata salteada com coentros e alho, salada de cenoura, milho e feijão verde	Contém peixe	219
<b>Sobremesa</b>	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	3ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		96
<b>Prato</b>	Jardineira de frango com batata, cenoura e ervilhas	---	211
<b>Sobremesa</b>	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	4ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas		126
<b>Prato</b>	Massa espiral com atum e salada de alface, couve roxa e milho	Contém peixe e glúten	335
<b>Sobremesa</b>	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	5ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão com repolho		106
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com legumes (alho francês, cogumelos), arroz e salada de cenoura	Contém ovo	210
<b>Sobremesa</b>	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	6ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
<b>Sopa</b>	Sopa de agrião com quadrados de cenoura		124
<b>Prato</b>	Pescada no tacho com batata cozida, cenoura, brócolos e feijão verde cozidos	Contém peixe	202
<b>Sobremesa</b>	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.