



Ementa Semanal de 21 /01 /19 a 25 /01 /19

	2ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Grão-de-bico com espinafres		235,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura, salada de alface, couve roxa e milho	---	487,1
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	3ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de abóbora com massinha		136
Prato	Redfish estufado com arroz de legumes (milho e brócolos), salada de alface, pepino e tomate	Contém peixe	458,6
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	4ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de couve branca		108
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	Contém glúten	530
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	5ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Caldo verde		119
Prato	Filetes de pescada de cebolada com puré de batata e salada de alface, tomate e pepino	Contém peixe, leite e sulfitos. Pode conter glúten, ovo e aipo	184
Sobremesa	3 Variedade de Fruta da época		50-100

	6ªFEIRA	ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de feijão-verde		105
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	---	224
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.