



Ementa Semanal de 28 /01 /19 a 01 /02 /19

| | 2ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|--------------|------------------------------------|
| Sopa | Creme de alho francês | | 109 |
| Prato | Filetes de cavala com salada de feijão-frade, cenoura e brócolos cozidos | Contém peixe | 292 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época | | 50-100 |

| | 3ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|---------------|------------------------------------|
| Sopa | Sopa de alface | | 94 |
| Prato | Carne de porco estufada (fatiada) com massa lacinho e salada de alface, couve roxa e milho | Contém glúten | 220 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época | | 50-100 |

| | 4ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|--------------|------------------------------------|
| Sopa | Canja | | 48 |
| Prato | Abrótea assada com molho de tomate, batata corada e salada de alface, couve roxa e cenoura | Contém peixe | 114 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época | | 50-100 |

| | 5ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|------------|------------------------------------|
| Sopa | Sopa de beldroegas com hortelã | | 101 |
| Prato | Tiras de frango com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de cenoura e beterraba | --- | 216 |
| Sobremesa | 3 Variedade de Fruta da época. | | 50-100 |

| | 6ªFEIRA | ALERGÉNIOS | VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE |
|------------------|--|--------------|------------------------------------|
| Sopa | Sopa Juliana | | 101 |
| Prato | Massinha de peixe com cenoura e brócolos cozidos | Contém peixe | 216 |
| 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.