

**EMENTA SEMANAL**

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

1-Cereais que contêm glúten; 2-Ovos; 3-Peixes; 4-Amendoins; 5-Soja; 6-Leite; 7-Produtos de casca rija; 8-Aípo; 9-Dióxido de enxofre e sulfitos; 10-Moluscos; 11-Crustáceos; 12-Mostarda; 13-Sementes de Sésamo; 14-Tremoço

**Ementas da Semana 09-10-2017 a 15-10-2017**

**Almoço**

	<b>Carne</b>	<b>Peixe</b>	<b>Dieta</b>	<b>Vegetariano</b>
<b>segunda-feira 09-10-2017</b>				
<b>Sopa</b>	Sopa de agrião		Sopa de agrião	
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com salsichas, arroz e batata frita (2)		Carne grelhada	
<b>Vegetais</b>	Salada diversa		Salada diversa	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		Fruta da época	
<b>Pão</b>	Pão de mistura (5)		Pão de mistura (5)	
<b>Alergénicos</b>	(2) 1-2-5-9 (5) 1		(5) 1	
<b>Valor Calórico</b>	178 Kcal		178 Kcal	
<b>terça-feira 10-10-2017</b>				
<b>Sopa</b>		Creme de legumes	Creme de legumes	
<b>Prato</b>		Caldeirada de peixe com batata cozida (2)	Peixe cozido	
<b>Vegetais</b>		Salada diversa	Salada diversa	
<b>Sobremesa</b>		Fruta ou iogurte (4)	Fruta ou iogurte (4)	
<b>Pão</b>		Pão de mistura (5)	Pão de mistura (5)	
<b>Alergénicos</b>		(2) 9 (4) 6 (5) 1	(4) 6 (5) 1	
<b>Valor Calórico</b>		931 Kcal	215 Kcal	
<b>quarta-feira 11-10-2017</b>				
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça		Sopa de nabiça	
<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com massa espiral (2)		Lombo de porco grelhado	
<b>Vegetais</b>	Salada diversa		Salada diversa	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		Fruta da época	
<b>Pão</b>	Pão de mistura (5)		Pão de mistura (5)	
<b>Alergénicos</b>	(2) 1-2-9 (5) 1		(5) 1	
<b>Valor Calórico</b>	182 Kcal		182 Kcal	
<b>quinta-feira 12-10-2017</b>				
<b>Sopa</b>		Sopa de feijão com hortaliça	Sopa de feijão com hortaliça	
<b>Prato</b>		Salada de peixe (2)	Salada de peixe (2)	
<b>Vegetais</b>		Salada diversa	Salada diversa	
<b>Sobremesa</b>		Fruta ou iogurte (4)	Fruta da época	
<b>Pão</b>		Pão de mistura (5)	Pão de mistura (5)	
<b>Alergénicos</b>		(2) 2 (4) 6 (5) 1	(2) 2 (5) 1	
<b>Valor Calórico</b>		1036 Kcal	1036 Kcal	
<b>sexta-feira 13-10-2017</b>				
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês		Sopa de alho francês	
<b>Prato</b>	Esparguete à italiana (2)		Carne cozida	
<b>Vegetais</b>	Salada diversa		Salada diversa	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		Fruta da época	
<b>Pão</b>	Pão de mistura (5)		Pão de mistura (5)	
<b>Alergénicos</b>	(2) 1-2-5-6 (5) 1		(5) 1	
<b>Valor Calórico</b>	1115 Kcal		200 Kcal	

**Obs. Por motivos imprevistos poderá haver algumas alterações na ementa.**

Fátima, 2 de Outubro de 2017

A Direção