



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
16 de dezembro	Prato	Salmão assado com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura, alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Bolo de castanha [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
17 de dezembro	Prato	Vitela assada com massa salteada [1]	B
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim caseiro [1, 3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
18 de dezembro	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com arroz primavera [4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
19 de dezembro	Prato	Costeleta de porco assada com massa salteada em alho [1,12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Caldo verde	A
20 de dezembro	Prato	Bacalhau com broa [1,4]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B

Validado por:
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues
C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:



- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa está classificada segundo o princípio "Nutri – Score", de A a E com uma escala de cores de verde para vermelho. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.