






<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos	<b>A</b>
<b>3 de março</b>	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	<b>A</b>
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes [1, 6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de Laranja [1, 3]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa		
<b>4 de março</b>	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>5 de março</b>	Prato	Sardinhas assadas com batata cozida e molho verde [4] 	<b>A</b>
	Opção	Massa à bolonesa [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão verde	<b>A</b>
<b>6 de março</b>	Prato	Carne de porco à Portuguesa [12]	<b>B</b>
	Opção	Pescada cozida com batata cozida e grão [4] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Hambúrguer de cenoura com arroz branco [1, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>7 de março</b>	Prato	Filetes de pescada à Meunier com salada russa [1, 4, 12] 	<b>A</b>
	Opção	Frango estufado com ervilhas e arroz branco [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça assada	<b>A   B</b>

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

### Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa existe o símbolo de , este é o prato recomendado pela nutricionista, entre o “prato” e a “opção”.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfite/ Sulphites and SO <sub>2</sub>	Molluscs	Lupin

- 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.