

| | | | |
|-----------------------|-------------|---|--------------|
| segunda-feira | Sopa | Grão e cebola | A |
| 3 de fevereiro | Prato | Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1,4] | A |
| | Opção | Vitela estufada c/ ervilhas, cenoura e feijão verde com e arroz seco [12] | B |
| | Vegetariana | Massa de cogumelos e espinafres [1, 6, 12] | B |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época / Bolo de maçã e canela [1, 3, 7] | A B |
| terça-feira | Sopa | Couve Coração | A |
| 4 de fevereiro | Prato | Pataniscas de bacalhau no forno com arroz de tomate [1, 3, 4, 7] | A |
| | Opção | Assado de peru em crosta de batata [1, 7, 12] | B |
| | Vegetariana | Pataniscas de legumes com arroz de tomate [1] | A |
| | Hortícolas | Alface, pepino, couve roxa | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época / Pudim [1, 3, 7] | A C |
| quarta-feira | Sopa | Camponesa | A |
| 5 de fevereiro | Prato | Pá de porco assada com feijão preto e arroz [12] | B |
| | Opção | Chocos estufados com ervilhas e puré de batata [7, 13] | A |
| | Vegetariana | Cuscuz com salteado de cogumelos, cenoura e alho francês [1] | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate, cebola e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época / Maça Assada | A |
| quinta-feira | Sopa | Creme de Ervilhas | A |
| 6 de fevereiro | Prato | Red fish assado à Portuguesa com batata assada [4, 12] | A |
| | Opção | Massa à bolonesa [1, 7, 12] | B |
| | Vegetariana | Bolonhesa de soja com esparguete [1,6, 12] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate, cebola e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época / Gelatina [12] | A B |
| sexta-feira | Sopa | À lavrador | A |
| 7 de fevereiro | Prato | Arroz de tentáculos de pota [13] | A |
| | Opção | Strogonoff de frango com arroz de seco [7,10,12] | B |
| | Vegetariana | Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco [10, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época / Salada de fruta | A 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 Sulfito/ Sulphites and SO ₂ | 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.