


segunda-feira	Sopa	Feijão verde	A
6 de janeiro	Prato	Hambúrguer de carne com arroz de cenoura	A
	Opção	Chocos estufados com puré de batata [7, 13]	B
	Vegetariana	Empadão de soja e legumes [6, 12]	A
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	A
7 de janeiro	Prato	Massa penne gratinada c/ salmão lascado, espinafres e orégãos [1, 4, 7] 	A
	Opção	Coelho à caçador com batata “frita” aos cubos [12]	B
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata “frita” aos cubos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça assada [8]	A B
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
8 de janeiro	Prato	Arroz de pato [1, 7, 12]	B
	Opção	Sardinha assada com pimentos e batata cozida [4] 	A
	Vegetariana	Guisado de soja e cogumelos com batata assada [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [3, 7]	A C
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
9 de janeiro	Prato	Abrótea assada com arroz de legumes [4] 	A
	Opção	Chilli de vaca com arroz branco [12]	B
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos com arroz branco [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maça, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	A B
sexta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho	A
10 de janeiro	Prato	Costeletas grelhadas com massa fusili [1, 12]	A
	Opção	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	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 alérgico:

													
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.