

segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
6 de janeiro	Prato	Abrótea assada com batata a murro [4]	A
	Opção	Massa à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Couve lombarda	A
7 de janeiro	Prato	Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilhas [12]	B
	Opção	Arroz de potas [12,13]	A
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1, 12]	A
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim de baunilha [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Sopa de beterraba com espinafres	A
8 de janeiro	Prato	Salmão grelhado com batata cozida [4]	A
	Opção	Strogonoff de peru com arroz branco [7, 10, 12]	B
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz branco [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [7, 8]	A B
quinta-feira	Sopa	Alho francês	A
9 de janeiro	Prato	Frango estufado com massa cozida [1]	B
	Opção	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Caseira	A
10 de janeiro	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa c/ esparguete salteada [1, 4, 12]	A
	Opção	Perna de frango assada com arroz de salsa e alho [12]	A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz de salsa e alho [10, 12]	A
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	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 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 Molluscs Lupin and SO₂

- 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.