



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
17 de fevereiro	Prato	Solha estufada com arroz branco [4, 12] 	A
	Opção	Empadão de carne [7, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6, 12]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Espinafres	A
18 de fevereiro	Prato	Massa à carbonara sem ovo [1, 7, 12]	B
	Opção	Robalo grelhada com batata wedge [4, 12] 	A
	Vegetariana	Massada de feijão, tomate, pimento e beringela [1, 8]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
19 de fevereiro	Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão [12] 	B
	Opção	Tentáculos à lagareiro com batata a murro [12, 13]	A
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata "frita" [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [1, 3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
	Prato	Bacalhau espiritual [1, 4, 7, 12]	C
	Opção	Vitela assada com arroz seco [12] 	B
	Vegetariana	Guisado de soja e cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
sexta-feira	Sopa	Feijão verde	A
	Prato	Perna de porco assada com esparguete em azeite e alho [1, 12]	B
	Opção	Salada russa com pescada panada [1, 3, 4] 	A
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	A C

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.