








segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
13 de janeiro	Prato	Panado peru com esparguete [1,3,12]	B
	Opção	Pescada à espanhola [4,12]	A
	Vegetariana	Rancho vegetariano [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Tarte de maçã [1, 3, 7]	A B
	terça-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
13 de janeiro	Prato	Salmão em cama de cebola e pimentos com batata cozida [4] 	A
	Opção	Peru assado com laranja e arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [1, 3, 7]	A B
	quarta-feira	Sopa	Canja [1]
13 de janeiro	Prato	Perca grelhada com puré de batata [4,7, 12] 	A
	Opção	Lasanha de carne [1, 7,12]	B
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim de chocolate [1, 3, 7]	A B
	quinta-feira	Sopa	Espinafres
13 de janeiro	Prato	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com puré de batata [7, 12]	B
	Opção	Abrótea em crosta de broa com arroz de cenoura [4] 	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz [10, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
	sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura
13 de janeiro	Prato	Red Fish assado com batata a murro [4] 	A
	Opção	Frango estufado com cenoura e ervilhas com arroz seco [1, 12]	A
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	B
	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:



1 Glúten
2 Crustáceos
3 Ovos
4 Peixe
5 Amendoins
6 Soja
7 Lacteos
8 Frut. Casca Rija
9 Aipo
10 Mostarda
11 Sésamo
12 Dióxido de enxofre
13 Moluscos
14 Iremoço

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.