









segunda-feira	Sopa	Caseira	A
20 de janeiro	Prato	Tentáculos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13]	B
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1, 7]	B
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7, 8]	A C
	terça-feira	Sopa	Juliana
21 de janeiro	Prato	Jardineira de carne [12] 	B
	Opção	Solha assada com batata cozida e molho verde [4] 	A
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Tarte de Maçã [1, 3, 7]	A C
	quarta-feira	Sopa	Lavrador
22 de janeiro	Prato	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde [4] 	A
	Opção	Perna de frango assada com arroz de brócolos [12]	B
	Vegetariana	Cuscuz com legumes estufados [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
	quinta-feira	Sopa	Sopa de beterraba com espinafres
23 de janeiro	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco [7, 10, 12]	B
	Opção	Empadão de atum [4, 7, 12] 	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz branco [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época) / Queijadas [1, 3, 7]	A C
	sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
24 de janeiro	Prato	Red Fish assado com batata a murro [4, 12] 	A
	Opção	Perna de frango assada com arroz branco	B
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos com arroz branco [6, 7]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento e orégãos	A
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta [3,7]	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:



- 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.