







segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
20 de janeiro	Prato	Carne de porco à portuguesa [12]	B
	Opção	Abrótea assada com batata a murro e migas de broa e couve [1, 4, 12] 	A
	Vegetariana	Migas de batata doce, abóbora e brócolos com seitan assado [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento e orégãos	A
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce [3, 7]	A B
	terça-feira	Sopa	Creme de brócolos
21 de janeiro	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4, 12]	B
	Opção	Peito de peru grelhado com arroz primavera 	A
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 7]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de Laranja [1, 3]	A B
quarta-feira	Sopa	Caseira	A
22 de janeiro	Prato	Entrecosto assado com arroz branco e feijão preto [12]	B
	Opção	Macarrão gratinado com atum e cogumelos [1, 4, 7] 	A
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
23 de janeiro	Prato	Pescada estufada com puré de batata [4, 7]	B
	Opção	Frango assado com arroz de cenoura [12] 	A
	Vegetariana	Tofu com broa acompanhado com batata e couve [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
24 de janeiro	Prato	Massa à bolonhesa 	B
	Opção	Bacalhau com natas	C
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta [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:

													
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.