









<b>segunda-feira</b>	Sopa	Caseira	<b>A</b>
<b>24 de fevereiro</b>	Prato	Tentáculos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13]	<b>B</b>
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1, 7]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7, 8]	<b>A   C</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>25 de fevereiro</b>	Prato	Jardineira de carne [12] 	<b>B</b>
	Opção	Solha assada com batata cozida e molho verde [4] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Tarte de Maçã [1, 3, 7]	<b>A   C</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Lavrador	<b>A</b>
<b>26 de fevereiro</b>	Prato	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde [4] 	<b>A</b>
	Opção	Perna de frango assada com arroz de brócolos [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Cuscuz com legumes estufados [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	<b>A</b>
<b>27 de fevereiro</b>	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco [7, 10, 12]	<b>B</b>
	Opção	Empadão de atum [4, 7, 12] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz branco [10, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época) / Queijadas [1, 3, 7]	<b>A   C</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>28 de fevereiro</b>	Prato	Red Fish assado com batata a murro [4, 12] 	<b>A</b>
	Opção	Lombo de porco agri-doce com abacaxi e arroz branco	<b>B</b>
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos com arroz branco [6, 7]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento e orégãos	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3,7]	<b>A   B</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:



- 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.