



segunda-feira	Sopa	Caseira	A
	Prato	Empadão de carne [7, 12]	A
	Opção	“Red fish” assado com arroz de legumes [4]	A
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes[1, 6]	B
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Tarte de maçã [1, 3, 7]	B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
	Prato	Perca estufada com arroz branco [4]	A
	Opção	Coxa de frango estufada com esparguete cozida [1, 12]	B
	Vegetariana	Caril de grão [10, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Gelatina [12]	B
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
	Prato	Filetes de pescada grelhada c/ batata cozida e molho verde [4]	A
	Opção	Hambúrguer bovino grelhado com batata “frita” [7]	B
	Vegetariana	Soja à bolonhesa [1, 6]	B
	Hortícolas	Salada de mista/ variada	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Salada de fruta	B

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgénio:



1 Glúten / Gluten
2 Crustáceos / Crustaceans
3 Ovos / Eggs
4 Peixe / Fish
5 Amendoins / Peanut
6 Soja / Soya
7 Lácteos / Milk
8 Frut. Casca Rija / Tree Nuts
9 Aipo / Celery
10 Mostarda / Mustard
11 Sésamo / Sesame
12 Dióxido de enxofre / E Sulfito/ Sulphites and SO₂
13 Moluscos / Molluscs
14 Tremeço / Lupin

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação “Nutri – Score”, para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>