



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
24 de março	Prato	Solha estufada com arroz branco [4, 12]	A
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1,7,12]	A
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6,12]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	A B
	Sopa	Espinafres	A
terça-feira	Sopa	Espinafres	A
25 de março	Prato	Arroz de pato com queijo [7, 12]	C
	Opção	Robalo grelhado com batata wedge [4, 12]	A
	Vegetariana	Massada de feijão, tomate, pimento e beringela [1, 8]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
	Sopa	Alho francês	A
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
26 de março	Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão [12]	B
	Opção	Abrótea em crosta de broa com batata assada [1,4]	A
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata "frita" [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]	A B
	Sopa	Creme de legumes	A
quinta-feira	Prato	Bacalhau espiritual [1, 4, 7, 12]	C
	Opção	Vitela assada com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Guisado de soja e cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de maçã [1, 3]	A B
	Sopa	Feijão verde	A
sexta-feira	Prato	Perna de porco assada com esparguete em azeite e alho [1, 12]	B
	Opção	Salada russa com pescada panada [1, 3, 4]	A
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [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 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.