



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Juliana	A
<b>10 de março</b>	Prato	Salada russa com abrótea assada [4]	A
	Opção	Peru assado com arroz de legumes [12]	A
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e batata "frita" aos cubos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça assada	A   B
<b>terça-feira</b>	Sopa	Caseira	A
<b>11 de março</b>	Prato	Coxas de frango estufadas com arroz seco [12]	B
	Opção	Solha gratinada com batata wedge [1, 4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Queijadas [1, 3, 7]	A   C
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Espinafres	A
<b>12 de março</b>	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1,4]	A
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	C
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Cenoura, curgete e batata doce	A
<b>13 de março</b>	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada em camada de cebolada e pimentos c/ puré de batata [4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [3, 7]	A   C
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve-Flor	A
<b>14 de março</b>	Prato	Bacalhau à gomes de sá [3, 4]	A
	Opção	Feijoada à Portuguesa c/ arroz branco [12]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz branco [6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	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 alérgico:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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 <sub>2</sub>	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.