





<b>segunda-feira</b>	Sopa	Juliana	A
<b>16 de dezembro</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 / Aletria [1, 3, 7,8]	A   B
<b>terça-feira</b>	Sopa	Caseira	A
<b>17 de dezembro</b>	Prato	Feijoada à Portuguesa c/ arroz branco [12]	B
	Opção	Solha gratinada com batata wedge [1, 4, 7, 12] 	A
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz branco [6,12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Torta de laranja [3, 7]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Espinafres	A
<b>18 de dezembro</b>	Prato	Massada de peixe [1, 4, 12] 	B
	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 / Rabanadas [1,3, 7,8]	A   C
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Cenoura, curgete e batata doce	A
<b>19 de dezembro</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 / Arroz doce [3, 7,8]	A   B
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve-Flor	A
<b>20 de dezembro</b>	Prato	Bacalhau à gomes de sá [3, 4] 	A
	Opção	Coxas de frango estufadas com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [10,12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	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.