



quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
2 de janeiro	Prato	Hambúrguer de carne com esparguete [1, 12]	B
	Opção	Pescada em camada de cebolada e pimentos c/ puré de batata [4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Seitan assado com esparguete [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor	A
3 de janeiro	Prato	Salada russa c/ pescada no forno em cama de cebolada e pimentos[4]	A
	Opção	Costeletas grelhadas com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e arroz de ervilhas [6, 12]	B
	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 ₂	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.