



segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
24 de março	Prato	Panados de frango com esparguete [1,3]	B
	Opção	Pescada à espanhola [4,12]	A
	Vegetariana	Rancho vegetariano [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Tarte de maçã [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	A
25 de março	Prato	Salmão em cama de cebola e pimentos com batata cozida [4]	A
	Opção	Peru assado com laranja e arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Canja [1]	A
26 de março	Prato	Perca grelhada com arroz de ervilhas [4,12]	A
	Opção	Costeletas de porco estufadas com ervilhas e fusilli [1,12]	B
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
27 de março	Prato	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com puré de batata [7, 12]	B
	Opção	Abrótea em crosta de broa com arroz de cenoura [1,4]	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz [10, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
28 de março	Prato	Red Fish assado com batata assada [4]	A
	Opção	Frango estufado com cenoura e ervilhas com arroz seco [12]	A
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	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 alergénio:

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.