

segunda-feira	Sopa	Grão e cebola	A
10 de março	Prato	Massada de peixe [1, 4, 12]	B
	Opção	Vitela estufada c/ ervilhas, cenoura e feijão verde com e arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Massa de cogumelos e espinafres [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de maçã e canela [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Couve Coração	A
11 de março	Prato	Pataniscas de bacalhau no forno com arroz de tomate [1, 3, 4, 7]	A
	Opção	Assado de peru em crosta de batata [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate [1]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Camponesa	A
12 de março	Prato	Pá de porco assada com feijão preto e arroz [12]	B
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e puré de batata [7, 13]	A
	Vegetariana	Cuscuz com salteado de cogumelos, cenoura e alho francês [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maçã Assada	A
quinta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas	A
13 de março	Prato	Red fish assado à Portuguesa com batata assada [4, 12]	A
	Opção	Massa à bolonesa [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	À lavrador	A
14 de março	Prato	Arroz de tentáculos de pota [13]	A
	Opção	Strogonoff de frango com arroz de seco [7,10,12]	B
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	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	Sêsamo	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.