



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Caseira	<b>A</b>
<b>31 de março</b>	Prato	Chocos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13] 	<b>B</b>
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>1 de abril</b>	Prato	Panados frango com arroz de legumes [12]	<b>B</b>
	Opção	Bacalhau à gomes de sá [3, 4] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Tarte de Maçã [1, 3, 7]	<b>A   B</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:



- 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.