



segunda-feira	Sopa	Repolho	A
17 de março	Prato	Perna de porco assada com batata assada [12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura, maçã e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Bolo de iogurte [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
18 de março	Prato	Abrótea assada com arroz de ervilhas [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pera assada com canela	A B
quarta-feira	Sopa	Couve coração e feijão vermelho	A
19 de março	Prato	Perna de frango assada com batatas “fritas” aos palitos e feijão preto [12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Bolo de coco [1,3,7]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	A
20 de março	Prato	Bacalhau com natas [1,4,7]	C
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Maça assada	A B
sexta-feira	Sopa	Alho francês	A
21 de março	Prato	Lombo de porco com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou 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 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.