



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
16 de fevereiro	Prato	Hambúrguer de bovino com esparguete [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa		
17 de fevereiro	Prato		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
18 de fevereiro	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Alho francês	A
19 de fevereiro	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 4, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Camponesa	A
20 de fevereiro	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C

Carnaval

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 alergénio:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sésamo	Dioxido de enxofre	Moluscos	Lupin
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites	Molluscs	Lupin and SO ₂

- 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.