



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
9 de fevereiro	Prato	Massa gratinada com salmão e espinafres [1, 4, 7]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A C
terça-feira	Sopa	Juliana	A
10 de fevereiro	Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã [7,12]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
11 de fevereiro	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
12 de fevereiro	Prato	Esparquete à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
sexta-feira	Sopa	Espinafres	A
13 de fevereiro	Prato	Solha assada com broa e arroz de ervilhas [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás [7]	A C

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 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lácteos 8 Frut. Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 E Sulfito/ Sulphites

Tremoço Gluten Crustaceans Eggs Fish Peanut Soya Milk Tree Nuts Celery Mustard

Sesame E Sulfite/ Sulphites Molluscs Lupin

and SO₂

- 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.