



segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
19 de janeiro	Prato	Pescada panada com arroz de tomate [1, 4, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás [7]	A C
terça-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco	A
20 de janeiro	Prato	Perna de frango agri-doce com arroz branco [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
21 de janeiro	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	C
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	Canja de frango [1]	B
22 de janeiro	Prato	Lombo de porco assado com arroz primavera [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã [7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Glória	A
23 de janeiro	Prato	Solha no forno com molho de limão e batata a murro [4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [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 a identificação de alergénios presentes no prato, cada número corresponde à legenda em baixo de cada alergénio:



- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa está classificada de A a E, com uma escala de cores de verde para vermelho, com base no princípio de "Nutri – Score". A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.