Ementa N.º 3

Ano: 2026
Período: 23 a 27 de fevereiro
Unidade Alimentar: Polo II ECVA
Serviço: Almoço

:

NUTRI-SCORE A B C D E

segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
23 de fevereiro	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
24 de fevereiro	Prato	Perna de frango agridoce 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
25 de fevereiro	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 [1]	B
26 de fevereiro	Prato	Lombo de porco assado com arroz primaveril [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã [7,12]	A | C

sexta-feira	Sopa	Glória	A
27 de fevereiro	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:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites and SO_2	Molluscs	Lupin

- 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 valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.