



segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
26 de janeiro	Prato	Esparguete à bolonhesa [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C
	terça-feira	Sopa	Grão e cebola
27 de janeiro	Prato	Red fish assado com batatas aos cubos [4]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
	quarta-feira	Sopa	Creme de legumes
28 de janeiro	Prato	Frango assado com arroz de salsa e alho	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A C
	quinta-feira	Sopa	Nabos
29 de janeiro	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Leite creme [7,12]	A C
	sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas
30 de janeiro	Prato	Costeleta de porco com arroz de brócolos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de morango [7, 12]	A B

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 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 Tremçoço
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 válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.