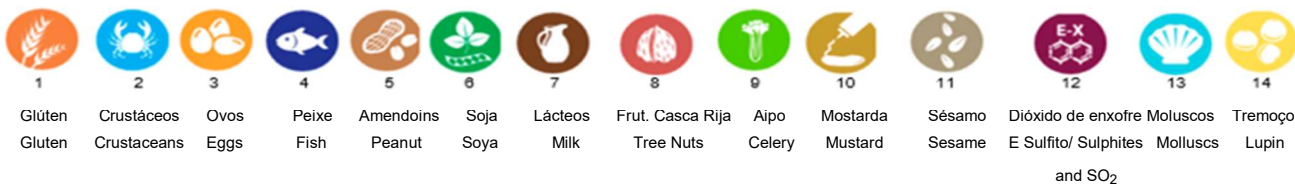


<b>segunda-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>20 de janeiro</b>	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada [8]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	<b>A</b>
<b>21 de janeiro</b>	Prato	Lombo assado com arroz de cenoura [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Arroz doce [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>22 de janeiro</b>	Prato	Lasanha de atum com espinafres [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão verde	<b>A</b>
<b>23 de janeiro</b>	Prato	Peito de peru assado com arroz de ervilhas [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Abóbora e manjeriço	<b>A</b>
<b>24 de janeiro</b>	Prato	Filetes de peixe com crosta de broa e batata assada [1, 4]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	<b>A   B</b>

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 alérgénio:



- 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.