



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
24 de março	Prato	Solha assada com arroz de cenoura [4]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura raspada e pepino.	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada	A B
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
25 de março	Prato	Hambúrguer de carne com batata “frita” aos palitos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
26 de março	Prato	Salmão lascado com massa talharim, brócolos e milho [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Lavrador	A
27 de março	Prato	Entrecosto com arroz de ervilhas [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de iogurte [1,3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
28 de março	Prato	Bacalhau desfiado assado com broa, batata assada e espinafres [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Salada de fruta	A 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 alérgico:

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 Sulfite/ Sulphites and SO ₂	Molluscs	Lupin

- 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.