# Ementa N.º 1

Ano: 2025
Período: 28 a 31 de julho
Unidade Alimentar: Polo I ECAV
Serviço: Almoço

| | | | |
|---|---|---|---|
| **segunda-feira** | Sopa | Creme de legumes | A |
| **28 de julho** | Prato | Fusili de salmão, brócolos e milho [1; 4] | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate, cebola e pimento | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7] | A \| C |
| **terça-feira** | Sopa | Juliana | A |
| **29 de julho** | Prato | Pá de porco assada com arroz de legumes [12] | B |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época ou Pudim flã [7, 12] | A \| C |
| **quarta-feira** | Sopa | Creme de abóbora | A |
| **30 de julho** | Prato | Abrótea assada com batatas às rodelas **[4]** | A |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa, maça e cenoura | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7] | A \| B |
| **quinta-feira** | Sopa | À lavrador | A |
| **31 de julho** | Prato | Massa à carbonara (sem ovo) [1,7, 12] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate, cebola e cenoura | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 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 números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Glúten Gluten | Crustáceos Crustaceans | Ovos Eggs | Peixe Fish | Amendoins Peanut | Soja Soya | Lácteos Milk | Frut. Casca Rija Tree Nuts | Aipo Celery | Mostarda Mustard | Sésamo Sesame | Dióxido de enxofre E Sulfito/ Sulphites and $SO_2$ | Moluscos Molluscs | Tremoço 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 valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.