



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
3 de fevereiro	Prato	Panados de frango com arroz primavera [1,3,12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada	A B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
4 de fevereiro	Prato	Macarrão gratinado com atum e cogumelos [1,4,7]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Pudim caseiro [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
5 de fevereiro	Prato	Rolo de carne recheado de queijo e fiambre c/ arroz de brócolos [1,3,7,12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba raspada.	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de cenoura [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
6 de fevereiro	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	C
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Caldo verde	A
7 de fevereiro	Prato	Perna de porco com arroz de cenoura [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [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:



- 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.