



segunda-feira	Sopa	Repolho	A
6 de janeiro	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de cenoura [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
7 de janeiro	Prato	Lombo assado com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Couve coração e feijão vermelho	A
8 de janeiro	Prato	Lasanha de atum com espinafres [1, 4, 7]	B
	Hortícolas	Alface, pimento e couve-roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	A
9 de janeiro	Prato	Peito de peru assado com arroz de ervilhas [12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Pudim caseiro [3,7]	A B
sexta-feira	Sopa	Alho francês	A
10 de janeiro	Prato	Filetes de peixe com crosta de broa e batata assada [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, couve-roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada	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:



- 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.