



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>13 de janeiro</b>	Prato	Salmão assado 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	Grão e cebola	<b>A</b>
<b>14 de janeiro</b>	Prato	Hambúrguer de aves com batata “frita” aos palitos [12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>15 de janeiro</b>	Prato	Abrótea com arroz de cenoura [4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7,8]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Lavrador	<b>A</b>
<b>16 de janeiro</b>	Prato	Entrecosto com esparguete [1,12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de iogurte [1,3, 7]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>17 de janeiro</b>	Prato	Bacalhau desfiado assado com broa em cama de batata assada e espinafres [1, 4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Salada de fruta	<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 alergénio:

													
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 Sulfito/ Sulphites and SO <sub>2</sub>	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.