

Ementa N.º 4

Ano: 2025

Período: 22 a 26 de setembro

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
22 de setembro	Prato	Massa à bolonesa [1, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Feijão verde	A
23 de setembro	Prato	Red fish com arroz de ervilhas [4]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
24 de setembro	Prato	Salada de cuscuz com tirinhas de frango [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Camponesa	A
25 de setembro	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Juliana	A
26 de setembro	Prato	Costeleta de porco com arroz de brócolos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de morango [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	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	Molluscs	Lupin

and SO₂

- 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.