

Ementa N.º 4

Ano: 2026

Período: 26 a 30 de janeiro

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço



segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
26 de janeiro	Prato	Esparguete à bolonhesa [1, 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	Grão e cebola	A
27 de janeiro	Prato	Red fish assado com batatas aos cubos [4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
28 de janeiro	Prato	Frango assado com arroz de salsa e alho	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Nabos	A
29 de janeiro	Prato	Perca assada com batata aos cubos [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Leite creme [7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
30 de janeiro	Prato	Costeleta de porco com arroz de brócolos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca 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 a identificação de alergénios presentes no prato, cada número corresponde à legenda em baixo de cada alergénio:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Casca Rija	Celery	Mustard	Sesame	Dióxido de enxofre E Sulfito/ Sulphites	Moluscos Tremoço and SO ₂

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.

- A ementa está classificada de A a E, com uma escala de cores de verde para vermelho, com base no princípio de "Nutri – Score". A classificação realizada só é valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.