



| | | | |
|----------------------|------------|--|--------------|
| segunda-feira | Sopa | Juliana | A |
| 20 de janeiro | Prato | Panados de peru com esparguete [1, 3] | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate e beterraba | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Maça assada [8] | A B |
| terça-feira | Sopa | Creme de ervilhas | A |
| 21 de janeiro | Prato | Perca assada com batata a murro [1,4] | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate cebola e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Bolo de laranja [1,3, 7] | A B |
| quarta-feira | Sopa | Alho francês | A |
| 22 de janeiro | Prato | Frango assado com arroz e feijão preto [12] | A |
| | Hortícolas | Alface, pepino e couve branca | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7] | A B |
| quinta-feira | Sopa | Cenoura e feijão verde | A |
| 23 de janeiro | Prato | Bacalhau com natas [4,7] | C |
| | Hortícolas | Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Salada de fruta | A B |
| sexta-feira | Sopa | Abóbora e manjeriço | A |
| 24 de janeiro | Prato | Lombo de porco com arroz de cenoura | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate, pepino e cebola | 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.