Ementa N.º 5

Ano: 2025
Local: Polo I ECAV
Período: Almoço

segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
16 de junho	Prato	Solha em cama de cebolada e pimentos com arroz seco [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada	A | B
terça-feira	Sopa	À lavrador	A
17 de junho	Prato	Massa à carbonara sem ovo [1,7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de maça [1,3,7]	A | B
quarta-feira	Sopa	Feijão verde	A
18 de junho	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas "frita" [4]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	A | B
quinta-feira	Sopa		
19 de junho	Prato	Feriado	
	Hortícolas		
	Sobremesa		
sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
20 de junho	Prato	Bacalhau com broa com batata assada [1,4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Salada de fruta	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 Gluten	Crustáceos Crustaceans	Ovos Eggs	Peixe Fish	Amendoins Peanut	Soja Soya	Lácteos Milk	Frut. Casca Rija Tree Nuts	Aipo Celery	Mostarda Mustard	Sésamo Sesame	Dióxido de enxofre E Sulfito/ Sulphites and SO_2	Moluscos Molluscs	Tremoço 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 valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.