



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
27 de janeiro	Prato	Filetes de pescada em cama de cebola e pimento com arroz primavera [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	À lavrador	A
28 de janeiro	Prato	Lombo de porco com massa salteada em alho [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Molotof [3]	A B
quarta-feira	Sopa	Feijão verde	A
29 de janeiro	Prato	Salmão assado com batata a murro [4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
30 de janeiro	Prato	Vitela assada com batata “frita” aos cubos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Canja	A
31 de janeiro	Prato	Bacalhau com broa [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	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:



- 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.