



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>16 de fevereiro</b>	Prato	Lasanha de atum e legumes [1, 4, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	<b>A   B</b>

<b>terça-feira</b>	Sopa		
<b>17 de fevereiro</b>	Prato		
	Hortícolas		
	Sobremesa		



## Carnaval

<b>quarta-feira</b>	Sopa	Crema de cenoura	<b>A</b>
<b>18 de fevereiro</b>	Prato	Filetes de pescada com laranja e batatas às rodelas [4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve-roxa e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de laranja [7]	<b>A   C</b>

<b>quinta-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>19 de fevereiro</b>	Prato	Perna de porco assada com arroz de cenoura [12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	<b>A   B</b>

<b>sexta-feira</b>	Sopa	Camponesa	<b>A</b>
<b>20 de fevereiro</b>	Prato	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata e espinafres [1, 4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	<b>A   B</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 SO <sub>2</sub>		

- 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.