



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
5 de janeiro	Prato	Esparguete à bolonhesa [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Juliana	A
6 de janeiro	Prato	Peixe vermelho assado com batatas aos cubos [4]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
7 de janeiro	Prato	Frango assado com arroz de salsa e alho [12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
8 de janeiro	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Espinafres	A
9 de janeiro	Prato	Costeleta de porco assada com arroz de brócolos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época 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 números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	
Tremçoço	Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/	
Sulphites	Molluscs	Lupin											

and SO₂

- 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.