

## Ementa N.º 1

Ano: 2026

Período: 5 a 9 de janeiro

Unidade Alimentar: Polo I ECT

Serviço: Almoço



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	A
<b>5 de janeiro</b>	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
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	A
<b>6 de janeiro</b>	Prato	Peixe vermelho assado com batatas aos cubos [4]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Gelatina [12]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora	A
<b>7 de janeiro</b>	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
<b>quinta-feira</b>	Sopa	À lavrador	A
<b>8 de janeiro</b>	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
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Espinafres	A
<b>9 de janeiro</b>	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 Tremoço Sulphites	Crustaceos Gluten Molluscs	Ovos Crustaceans Lupin	Peixe Eggs	Amendoins Peanut	Soja Fish	Lacteos Peanut	Frut. Casca Rija Soya	Milk Milk	Aipo Tree Nuts	Mostarda Mustard	Sesamo Celery	Dioxido de enxofre Sesame	E Sulfito/ 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 valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.