# Ementa N.º 3

Ano: 2025

Local: Polo I ECT

Período: Almoço

NUTRI-SCORE A B C D E

| | | | |
|---|---|---|---|
| **segunda-feira** | Sopa | Creme de cenoura | A |
| **2 de junho** | Prato | Salmão lascado com massa talharim com brócolos e milho [1, 4] | B |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e milho | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Maça assada | A \| B |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **terça-feira** | Sopa | Grão e cebola | A |
| **3 de junho** | Prato | Costeleta assada com batata "frita" aos palitos [12] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate cebola e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Bolo de iogurte [1,3,7] | A \| B |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **quarta-feira** | Sopa | Juliana | A |
| **4 de junho** | Prato | Solha assada com arroz de cenoura [4]] | A |
| | Hortícolas | Alface, pepino e couve branca | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7] | A \| B |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **quinta – feira** | Sopa | Lavrador | A |
| **5 de junho** | Prato | Entrecosto com arroz de ervilhas [12] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate, cebola e pimento | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Leite creme [3, 7] | A \| B |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **sexta – feira** | Sopa | Creme de legumes | A |
| **2 de maio** | Prato | Bacalhau desfiado com broa, em cama de batata assada e espinafres [1, 4] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate, pepino e cebola | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Gelatina [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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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.