



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
10 de março	Prato	Panados de frango com arroz primavera [1,3,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada	A B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
11 de março	Prato	Macarrão gratinado com atum e cogumelos [1,4, 7]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Pudim caseiro [3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com manjerição	A
12 de março	Prato	Perna de frango assada com arroz de brócolos [1,3,7,12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate.	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
13 de março	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	C
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Caldo verde	A
14 de março	Prato	Perna de porco com arroz de cenoura [12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	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 alérgico:



1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Láceos 8 Frut. Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 Tremeço

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.