

Ementa N.º 1

Ano: 2025

Período: 15 a 19 de outubro

Unidade Alimentar: Polo I ECT

Serviço: Almoço



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
15 de dezembro	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
16 de dezembro	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
17 de dezembro	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
18 de dezembro	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
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
19 de dezembro	Prato	Costeleta de porco 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:



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 valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.