



| | | | |
|------------------------|------------|---|--------------|
| segunda-feira | Sopa | Creme de legumes | A |
| 9 de fevereiro | 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 |
| 10 de fevereiro | 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 |
| 11 de fevereiro | 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 |
| 12 de fevereiro | 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 |
| 13 de fevereiro | 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:

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|-------------|-------|-----------|--------|---------|------------------|-----------|----------|---------|--------------------|------------|----|
| | | | | | | | | | | | | | |
| 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.