



segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
19 de janeiro	Prato	Hambúrguer de bovino com esparguete [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco	A
20 de janeiro	Prato	Filete de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz primavera [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
21 de janeiro	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Canja de frango [1]	B
22 de janeiro	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 4, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Glória	A
23 de janeiro	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto [4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C

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	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sesamo	Dioxido de enxofre	Moluscos	
Tremoço	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.