

Ementa N.º 3

Ano: 2026
 Período: 19 a 23 de janeiro
 Unidade Alimentar: Polo I ECT
 Serviço: Almoço



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 primaveril [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:

Gluten Tremoço Sulphites	Crustaceos Gluten Molluscs	Ovos Crustaceans Lupin	Peixe Eggs	Amendoins Peanut	Soja Soya	Lacteos Milk	Frut. Casca Rija Tree Nuts	Aipo Mustard	Mostarda Celery	Sesamo Sesame	Dióxido de enxofre Moluscos E Sulfito/ and SO ₂		

- 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.