

## Ementa N.º 4

Ano: 2026  
Período: 26 a 30 de janeiro  
Unidade Alimentar: Polo I ECT  
Serviço: Almoço



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão vede	A
<b>26 de janeiro</b>	Prato	Pescada panada com arroz de tomate [1, 4, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás [7]	A   C
<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola	A
<b>27 de janeiro</b>	Prato	Lombo de porco assado com arroz primaveril [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	A
<b>28 de janeiro</b>	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	C
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Nabos	A
<b>29 de janeiro</b>	Prato	Perna de frango agridoce coma arroz branco [12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flâ [7, 12]	A   C
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	A
<b>30 de janeiro</b>	Prato	Solha no forno com molho de limão e batata a murro [4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A   C

Validado por:  
Ana Pinto Rodrigues  
Nutricionista C.P – 1280N

**Notas:**

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra a identificação de alergénios presentes no prato, cada número corresponde à legenda em baixo de cada alergénio:



- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa está classificada de A a E, com uma escala de cores de verde para vermelho, com base no princípio de "Nutri – Score". A classificação realizada só é valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.