



segunda-feira	Sopa	Juliana	A
20 de janeiro	Prato	Panados de peru com esparguete ^[1, 3]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada ^[8]	A B
	terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas
21 de janeiro	Prato	Perca assada com batata a murro ^[4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina ^[12]	A B
	quarta-feira	Sopa	Alho francês
22 de janeiro	Prato	Frango assado com arroz ^[12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate ^[3, 7]	A B
	quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde
23 de janeiro	Prato	Bacalhau com natas ^[4,7]	C
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme ^[3, 7]	A B
	sexta-feira	Sopa	Abóbora e manjeriço
24 de janeiro	Prato	Lombo de porco com arroz de cenoura	A
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta Fresca da época/ Gelatina	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 alérgico:



- 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.