



segunda-feira	Sopa
8 de dezembro	Prato
	Hortícolas
	Sobremesa

Feriado

terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
9 de dezembro	Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flâ [7,12]	A C

quarta-feira	Sopa	Canja de frango [1]	B
10 de dezembro	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas [4]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B

quinta-feira	Sopa	Transmontana	A
11 de dezembro	Prato	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B

sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
12 de dezembro	Prato	Solha assada com broa e arroz de ervilhas [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás [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:

 1 Glúten Tremoço Gluten Lupin	 2 Crustáceos Crustaceans	 3 Ovos Eggs	 4 Peixe Fish	 5 Amendoins Peanut	 6 Soya Soy	 7 Lácteos Milk	 8 Frut. Casca Rija Tree Nuts	 9 Aipo Celery	 10 Mostarda Mustard	 11 Sésamo Sesame	 12 Dióxido de enxofre E Sulfito/ Sulphites	 13 Moluscos Molluscs	 14 and SO ₂
--	--	---	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---

- 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 válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.