

Ementa N.º 5

Ano: 2026
 Período: 2 a 6 de fevereiro
 Unidade Alimentar: Polo I ECT
 Serviço: Almoço



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
2 de fevereiro	Prato	Massa gratinada com salmão e espinafres [1, 4, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A C
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
3 de fevereiro	Prato	Panado de frango com arroz de legumes	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flâ [7,12]	A C
quarta-feira	Sopa	Transmontana	A
4 de fevereiro	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	Espinafres	A
5 de fevereiro	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
6 de fevereiro	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 valida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.