

Ementa N.º 1

Ano: 2025

Período: 10 a 14 de novembro Unidade Alimentar: Polo II ECVA

Serviço: Almoço



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	Α
10 de novembro	Prato	Massa gratinada com salmão e espinafres [1, 4, 7]	В
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	Α
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A C
terça-feira	Sopa	Juliana	A
11 de novembro	Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes [12]	Α
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	Α
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã [7,12]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
12 de novembro	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas [4]	Α
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura	Α
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
13 de novembro	Prato	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	В
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura	Α
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
14 de novembro	Prato	Solha assada com broa e arroz de ervilhas [1, 4]	В
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Α
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás [7]	AIC
		·	

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:



Glúten



Crustáceos





Peixe



Amendoins



















Moluscos Tremoço Gluten Crustaceans Eggs Sesame E Sulfito/ Sulphites Molluscs Lupin

Soja gs F

Lácteos Frut. Casca Rija Fish Peanut Soya

a Aipo a Milk

Mostarda Section Tree Nuts

Sésamo Dióxido de enxofre ts Celery Mustard

and SO₂

- 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.