

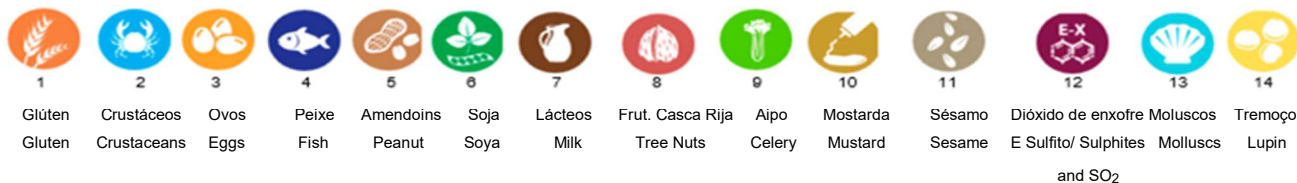


segunda-feira	Sopa	Repolho	A
6 de janeiro	Prato	Panados de peru com esparguete [1, 3]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura, maçã e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Bolo de iogurte [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
7 de janeiro	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Maça assada	A B
quarta-feira	Sopa	Couve coração e feijão vermelho	A
8 de janeiro	Prato	Frango assado com arroz e feijão preto [12]	A
	Hortícolas	Alface, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	A
9 de janeiro	Prato	Bacalhau com natas [4,7]	C
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Arroz doce sem ovo [7]	A B
sexta-feira	Sopa	Alho francês	A
10 de janeiro	Prato	Lombo de porco com arroz de cenoura [12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola, tomate, pimento verde e azeitona	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Salada de fruta [12]	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.