

segunda-feira	Sopa		
<b>1 de Abril</b>	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
	Doce		
<b>terça-feira</b>	Sopa	Couve Coração	<b>A</b>
<b>2 de Abril</b>	Prato	Pescada à espanhola com batatas às rodelas [4]	<b>A</b>
	Opção	Pernas de frango assadas com arroz [12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Pataniscas vegan c/ arroz de tomate [1, 3, 7]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Pudim [1, 3, 7]	<b>C</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Crema de Ervilhas	<b>A</b>
<b>3 de Abril</b>	Prato	Panados de peru com massa [1, 3]	<b>B</b>
	Opção	Chocos estufados c/ ervilhas e puré de batata [7, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Macarrão à Indiana [1]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Maça Assada	<b>A</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Camponesa	<b>A</b>
<b>4 de abril</b>	Prato	Red fish assado c/ batata assada [4, 12]	<b>A</b>
	Opção	Feijoada de peru c/ arroz branco [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Cuscuz com salteado de cogumelos, pimento, cenoura e alho francês [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cebola	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	À lavrador	<b>A</b>
<b>5 de abril</b>	Prato	Arroz de tentáculos de pota [13]	<b>A</b>
	Opção	Massa à salsicheira (salsichas, queijo, fiambre e ervilhas) [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Beringela recheada [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada mista com repolho salteado	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Salada de fruta	<b>B</b>

Validado por:  
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues  
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 alérgénio:



- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri - Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>