



quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
2 de janeiro	Prato	Macarrão gratinado com atum e cogumelos [1, 4, 7] 	A
	Opção	Tranches de vitela estufada com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	A B
sexta-feira	Sopa	Juliana	A
3 de janeiro	Prato	Costeletas assadas com arroz de cenoura [12] 	B
	Opção	Filetes de pescada com laranja com batata assada [4,12]	A
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de cenoura [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

- Na ementa existe o símbolo de , este é o prato recomendado pela nutricionista, entre o "prato" e a "opção".

- 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

- 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.