

segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes	A
14 de abril	Prato	Pescada assada com ervas aromáticas e batata assada [4, 7]	A
	Opção	Perna de porco assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1,6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de maça [1,3,7]	A B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
15 de abril	Prato	Coxa de peru com arroz de brócolos [12]	A
	Opção	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
16 de abril	Prato	Red fish assado com arroz de cenoura e feijão verde [4]	A
	Opção	Perna de frango assada com arroz de ervilhas [12]	A
	Vegetariana	Tofu à lagareiro com arroz de cenoura e feijão verde [6,12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, couve branca	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
17 de abril	Prato	Carne de porco aos cubos com batata wedge [12]	B
	Opção	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas arroz de brócolos [1, 4]	B
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de brócolos [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	A B
sexta-feira	Sopa		
18 de abril	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		

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 alérgico:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites and SO ₂	Molluscs	Lupin

- 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.