

segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
14 de abril	Prato	Solha gratinada com batata às rodelas "frita" [1, 4, 7, 12] 	A
	Opção	Peru assado com arroz de legumes [12]	A
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e batata "frita" aos cubos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [3, 7]	A C
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
15 de abril	Prato	Perna de frango estufada com arroz seco [12]	B
	Opção	Salada russa com abrótea assada [4] 	A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
16 de abril	Prato	Massada de peixe [1, 4, 12] 	B
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	C
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Molotoff [3]	A B
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
17 de abril	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada em camada de cebola e pimentos c/ batata aos cubos [4, 12] 	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e arroz de cenoura [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Queijadas [1, 3, 7]	A C
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	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.