

segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes	A
10 de março	Prato	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7] 	B
	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 maçã [1,3,7]	A B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
11 de março	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
12 de março	Prato	Red fish assado com arroz de cenoura e feijão verde [4] 	A
	Opção	Carne de porco à Portuguesa [12]	B
	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
13 de março	Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas [12] 	A
	Opção	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com batata assada [1, 4]	B
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de brócolos [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	A B
sexta-feira	Sopa	Caldo verde	A
14 de março	Prato	Solha em cama de cebola e pimento com puré de batata [4, 7, 12] 	A
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	B
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cebola	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 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.