

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Espinafres	<b>A</b>
<b>8 de abril</b>	Prato	Perna de porco assada com feijão preto e arroz [1, 12]	<b>B</b>
	Opção	Solha gratina com arroz de ervilhas [4, 7, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salteado de quinoa com cogumelos, cenoura e alho francês (6, 9)	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	<b>B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Feijão verde
<b>9 de abril</b>	Prato	Perca grelhada com grão cozido e molho verde [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Opção	Peito de peru assado com laranja e puré de batata [12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Beringela recheada com quinoa [1, 6, 8, 9, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos	<b>A</b>
<b>10 de abril</b>	Prato	Frango assado com batata assada [12]	<b>A</b>
	Opção	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13]	<b>B</b>
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1, 9]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Maça assada	<b>B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>11 de abril</b>	Prato	Pescada à Meunier com arroz de legumes [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Opção	Coelho assado com esparguete [1]	<b>B</b>
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Caseira	<b>A</b>
<b>12 de abril</b>	Prato	Arroz de pato [7, 12]	<b>D</b>
	Opção	Empadão de peixe [4]	<b>A</b>
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes [1, 9]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Salada de fruta	<b>B</b>

Validado por:  
Ana Pinto Rodrigues  
Nutricionista 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 alérgico:



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/>