



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
8 de abril	Prato	Peru assado com arroz	B
	Opção	Chocos estufados com puré de batata [13]	A
	Vegetariana	Empadão de legumes [7]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Arroz doce [3, 7]	A
	terça-feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres
9 de abril	Prato	Perca no forno com batata salteada [7, 13]	A
	Opção	Frango estufado com massa cozida [1]	A
	Vegetariana	Rancho vegetariano [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Salada alface, beterraba e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Maça assada	B
	quarta-feira	Sopa	Nabos
10 de abril	Prato	Arroz de pato [1, 7, 12]	C
	Opção	Solha no forno em cama de cebolada e pimentos com batata assada [4]	A
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada alface, cenoura e couve-roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Pudim caseiro [1, 3, 7]	C
	quinta-feira	Sopa	Feijão verde
11 de abril	Prato	Tentáculos à lagareiro com puré de batata	A
	Opção	Frango assado com arroz e feijão preto	A
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 7]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Salada de fruta	B
	sexta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho
12 de abril	Prato	Lombo de porco assado com batata a murro [12]	A
	Opção	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Gelatina [12]	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 alérgeno:



- 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/>