



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
12 de janeiro	Prato	Hambúrguer de bovino com esparguete e feijão verde ao alho [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
13 de janeiro	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz primavera [1, 3, 4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Leite creme [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
14 de janeiro	Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
15 de janeiro	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 4, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve flor	A
16 de janeiro	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C

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:

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

and SO₂

- 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.