

Ementa N.º 2

Ano: 2025

Período: 12 a 16 de janeiro

Unidade Alimentar: Polo I ECT

Serviço: Almoço



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
12 de janeiro	Prato	Lasanha de atum e legumes [1, 4, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
13 de janeiro	Prato	Macarronada de carne picada [1, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
14 de janeiro	Prato	Filetes de pescada com laranja e batatas às rodelas [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve-roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de laranja [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
15 de janeiro	Prato	Perna de porco assada com arroz de cenoura [12]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve flor	A
16 de janeiro	Prato	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata e espinafres [1, 4]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou 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 encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:



- 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.