


<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	A
<b>17 de fevereiro</b>	Prato	Salmão lascado com massa tagliatelli, brócolos e milho doce [1, 4] 	A
	Opção	Costeletas assadas com arroz primavera [12]	B
	Vegetariana	Fusilli com cogumelos e espinafres [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo laranja [1, 3, 7]	A   B
<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola	A
<b>18 de fevereiro</b>	Prato	Peru assado com laranja e arroz de cenoura [12] 	A
	Opção	Macarrão com atum e espinafres gratinado com queijo [1, 4, 7]	B
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e puré de batata vegan [6]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana	A
<b>19 de fevereiro</b>	Prato	Abrótea assada com batata a murro [4] 	A
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6, 8]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Lavrador	A
<b>20 de fevereiro</b>	Prato	Perna de frango agridoce com arroz seco [12]	A
	Opção	Solha estufada com arroz seco [4, 7] 	B
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan com batata aos cubos "frita" [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A   B
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	A
<b>21 de fevereiro</b>	Prato	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	B
	Opção	Arroz de pato com queijo no forno [7, 12] 	C
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	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 Glúten / Gluten  
2 Crustáceos / Crustaceans  
3 Ovos / Eggs  
4 Peixe / Fish  
5 Amendoins / Peanut  
6 Soja / Soya  
7 Lácteos / Milk  
8 Frut. Casca Rija / Tree Nuts  
9 Aipo / Celery  
10 Mostarda / Mustard  
11 Sésamo / Sesame  
12 Dióxido de enxofre / E Sulfito/ Sulphites and SO<sub>2</sub>  
13 Moluscos / Molluscs  
14 Tremçoço / 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.