



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>11 de março</b>	Prato	Abrótea estufada com puré de batata e cenoura [4, 7]	<b>A</b>
	Opção	Escalopes de porco panados com esparguete salteado [1, 3]	<b>B</b>
	Vegetariana	Empadão de legumes [1, 3, 7]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate	<b>B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola	<b>A</b>
<b>12 de março</b>	Prato	Frango assado com arroz branco e feijão [12]	<b>A</b>
	Opção	Lasanha de atum [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de soja [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [3, 7]	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>13 de março</b>	Prato	Lombo de porco assado c/ batata a murro [12]	<b>B</b>
	Opção	Tentáculos à lagareiro c/ puré de batata [12, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Lasanha de legumes [1, 6, 7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Arroz doce [3, 7]	<b>B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Lavrador	<b>A</b>
<b>14 de março</b>	Prato	Bacalhau espiritual [1, 4, 7, 12]	<b>B</b>
	Opção	Arroz de pato [7]	<b>D</b>
	Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Bolo de maçã c/ canela [1, 3, 7]	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>15 de março</b>	Prato	Massa com carne [1, 12]	<b>A</b>
	Opção	Salada russa com pescada panada [1, 3, 4]	<b>A</b>
	Vegetariana	Massada de feijão, tomate, pimento, beringela e avela	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Pudim caseiro [1, 3, 7]	<b>C</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
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri – Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>