







<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos	<b>A</b>
<b>19 de janeiro</b>	Peixe	Salmão lascado com massa gratinada e espinafres [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Carne	Perna de porco assada com arroz seco e feijão preto [12] 	<b>B</b>
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1,12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de morango [7, 12]	<b>A   C</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Couve lombarda com feijão branco	<b>A</b>
<b>20 de janeiro</b>	Peixe	Tentáculos de pota estufados com arroz seco [12, 13] 	<b>B</b>
	Carne	Macarronada com carne gratinada [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Seitan assado com favas estufadas, tomate, curgete e cenoura com arroz primavera [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de laranja [7]	<b>A   C</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>21 de janeiro</b>	Peixe	Perca corada com arroz primavera [4] 	<b>A</b>
	Carne	Arroz de pato com queijo [7, 12]	<b>C</b>
	Vegetariana	Arroz de cogumelos no forno [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango [7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Canja de frango [1]   Canja de legumes [1]	<b>B   A</b>
<b>22 de janeiro</b>	Peixe	Filetes de pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com batata cozida [4, 12] 	<b>A</b>
	Carne	Lombo de porco com molho de cogumelos e arroz de brócolos [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Soja guisada com cogumelos e arroz de brócolos [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de Ananás [7]	<b>A   C</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Glória	<b>A</b>
<b>23 de janeiro</b>	Peixe	Dourada assada com batata a murro [4,12] 	<b>A</b>
	Carne	Rancho simples de frango [1, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Rancho de tofu [1, 6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7]	<b>A   C</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 "peixe" e a "carne".
- Na ementa encontra a identificação de alérgenos presentes no prato, cada número corresponde à legenda em baixo de cada alérgeno:

													
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 Sulfite/ Sulphites and SO <sub>2</sub>	Molluscs	Lupin

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.

- A ementa está classificada de A a E, com uma escala de cores de verde para vermelho, com base no princípio de "Nutri – Score". A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.