



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

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 alergénios presentes no prato, cada número corresponde à legenda em baixo de cada alergénio:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten Gluten	Crustáceos Crustaceans	Ovos Eggs	Peixe Fish	Amendoins Peanut	Soya Soy	Lácteos Milk	Frut. Casca Rija Tree Nuts	Aipo Celery	Mostarda Mustard	Sésamo Sesame	Dióxido de enxofre E Sulfito/ Sulphites and SO <sub>2</sub>	Moluscos Tremoço 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.