

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>15 de Abril</b>	Prato	Massa penne gratinada com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Opção	Lombo de porco com arroz de legumes [12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salteado de legumes com cuscuz [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	<b>B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola
<b>16 de Abril</b>	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Opção	Tentáculos à lagareiro com batata a murro [12, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Bolo de laranja [1, 3]	<b>B</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana
<b>17 de Abril</b>	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes gratinados	<b>B</b>
	Opção	Coelho assado em molho de laranja e esparguete [12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Feijoada de soja [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Lavrador
<b>18 de Abril</b>	Prato	Frango assado com arroz de cenoura [1]	<b>A</b>
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1, 4]	<b>B</b>
	Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes salteados e tofu [6, 8]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>B</b>
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes
<b>19 de Abril</b>	Prato	Bacalhau com broa e batata a murro [4, 12]	<b>B</b>
	Opção	Vitela assada com arroz [7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Beringelas recheadas e salteado de quinoa [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Maça assada	<b>B</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/>