

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