

segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
22 de abril	Prato	Carne de porco à portuguesa [12]	B
	Opção	Abrótea assada com migas de broa e couve [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com quinoa [1, 7, 10, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Arroz doce [3, 7]	B
terça-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
23 de abril	Prato	Pescada estufada c/ puré de batata [4, 7]	B
	Opção	Peito de peru grelhado c/ massa salteada [1]	A
	Vegetariana	Salda de massa, grão, tomate cherry, espinafres e orégãos [1]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Bolo de Laranja [1, 3]	B
quarta-feira	Sopa	Caseira	A
24 de abril	Prato	Peito de peru assado com batata salteada e puré de maça [12]	B
	Opção	Massa com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Caril de grão e legumes [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface	A
	Sobremesa	Fruta da época, cenoura e repolho	A
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	B
quinta-feira	Sopa		
25 de abril	Prato	<h1>Feriado</h1>	
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
	Doce		
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
26 de abril	Prato	Vitela assada com arroz [12]	B
	Opção	Chocos estufados com puré de batata [7, 12, 13]	A
	Vegetariana	Lasanha de legumes [1, 6, 7]	A
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Salada de fruta	B



Validado por:
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues
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 alérgico:



1 Glúten / Gluten
2 Crustáceos / Crustaceans
3 Ovos / Eggs
4 Peixe / Fish
5 Amendoins / Peanut
6 Soja / Soya
7 Lácteos / Milk
8 Frut. Casca Rija / Tree Nuts
9 Aipo / Celery
10 Mostarda / Mustard
11 Sésamo / Sesame
12 Dióxido de enxofre / E Sulfito/ Sulphites
13 Moluscos / Molluscs
14 Tremoço / Lupin and SO₂

- 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/>