







segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
27 de janeiro	Prato	Massa penne gratinada com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 7] 	B
	Opção	Entrecosto no forno com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de coco [1, 3, 7]	A B
	terça-feira	Sopa	À lavrador
28 de janeiro	Prato	Vitela assada com arroz de ervilhas [12]	B
	Opção	Filetes de pescada com laranja e batata assada [4,12] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
	quarta-feira	Sopa	Feijão verde
29 de janeiro	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com batata a murro [12] 	A
	Opção	Feijoada à Portuguesa com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Feijoada de brócolos e cogumelos com arroz seco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pera assada com canela [8]	A B
	quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos
30 de janeiro	Prato	Frango assado com arroz de legumes	B
	Opção	Bacalhau com broa e batata a murro [1, 4, 12] 	B
	Vegetariana	Cuscuz com salteado de legumes (cogumelos, pimento, cenoura e alho francês) [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A B
	sexta-feira	Sopa	Canja [1]
31 de janeiro	Prato	Perca grelhada com grão cozido, batata cozida e molho verde [4] 	B
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	A
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A

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 "prato" e a "opção".
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgénio:



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

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

- A ementa está classificada segundo o princípio "Nutri – Score", de A a E com uma escala de cores de verde para vermelho. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.