

segunda-feira	Sopa		
8 de dezembro	Peixe		
	Carne		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
9 de dezembro	Peixe	Solha em cama de cebola e pimentos com batata assada [4]	A
	Carne	Peru assado com laranja e arroz de ervilhas [12]	A
	Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
10 de dezembro	Peixe	Esparguete de chocos e legumes [1, 12, 13]	B
	Carne	Rolo de carne com queijo e fiambre com arroz primavera [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Nabos	A
11 de dezembro	Peixe	Peixe vermelho e batatas em molho de tomate [4, 12]	A
	Carne	Massa de frango à lavrador [12]	B
	Vegetariana	Massa à lavrador vegetariano [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	B
12 de dezembro	Peixe	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata assada e espinafres [1, 4]	B
	Carne	Coxa de peru assada com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Tofu com batatas, espinafres e broa [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme [7, 12]	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	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites	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.