

## Tolerância

<b>segunda-feira</b>	Sopa		
<b>1 de abril</b>	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
	Doce		
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>2 de abril</b>	Prato	Peito de peru com massa em molho de tomate [1, 12]	<b>A</b>
	Opção	Solha assada com migas de feijão frade e arroz [4]	<b>A</b>
	Vegetariana	Macarrão com courgettes [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Portuguesa com feijão branco	<b>A</b>
<b>3 de abril</b>	Prato	Tentáculos assados com batata a murro [13]	<b>A</b>
	Opção	Lombo de porco com feijão preto [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura. Grelos salteados.	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	<b>B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora	<b>A</b>
<b>4 de abril</b>	Prato	Frango assado com massa salteada e alho [1, 12]	<b>B</b>
	Opção	Chocos estufados com puré de batata [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Seitan assado com batata salteada [6, 12]	<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>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve-flor e cenoura	<b>A</b>
<b>5 de abril</b>	Prato	Massa lacinhos com salmão esfiado e espinafres [1, 4, 12]	<b>B</b>
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	<b>D</b>
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve-roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<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 alérgico:



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/>