

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>25 de março</b>	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	<b>B</b>
	Opção	Costeleta em cebolada com esparguete salteada [1, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Aletria [1, 3, 7]	<b>B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	À lavrador	<b>A</b>
<b>26 de março</b>	Prato	Peito de peru com molho de uva com arroz de cenoura [1, 12]	<b>B</b>
	Opção	Chocos com puré [12, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>B</b>
<b>27 de março</b>	Prato	Abrótea assada arroz de ervilhas [1, 12]	<b>A</b>
	Opção	Feijoada com arroz branco [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Caril de grão com cuscuz [1, 10, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e repolho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Pera assada com canela [8]	<b>B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	<b>A</b>
<b>28 de março</b>	Prato	Arroz de pato [7, 12]	<b>C</b>
	Opção	Tentáculos à lagareiro com batata a murro [12, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Quinoa com legumes salteados [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa		
<b>29 de março</b>	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
	Doce		

## Feriado

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/>