



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Espinafres	A
<b>28 de abril</b>	Prato	Solha estufada com arroz branco [4, 12] 	A
	Opção	Hambúrguer de aves com arroz branco e feijão preto [7, 12]	A
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	A   B
<b>terça-feira</b>	Sopa	Alho francês	A
<b>29 de abril</b>	Prato	Entremeada no forno com arroz de ervilhas [1, 7, 12]	B
	Opção	Robalo grelhado com batata wedge [4, 12] 	A
	Vegetariana	Massada de feijão, tomate, pimento e beringela [1, 8]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	A
<b>30 de abril</b>	Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão [12] 	B
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e puré de batata [7, 13]	A
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata salteada [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [1, 3, 7]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">Feriado</div> 	
<b>1 de maio</b>	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve flor e cenoura	A
<b>2 de maio</b>	Prato	Perna de porco assada com arroz de tomate [1, 12]	B
	Opção	Salada russa com pescada panada [1, 3, 4] 	A
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	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 "prato" e a "opção".
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:

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

- 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.