

quarta-feira	Sopa	Caseira	A
2 de abril	Prato	Panados de frango com arroz branco e feijão preto [1,12]	B
	Opção	Lasanha de salmão [1, 4, 7]	A
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
3 de abril	Prato	Pescada estufada com puré de batata [4, 7]	B
	Opção	Lombo de porco com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
4 de abril	Prato	Frango assado com arroz seco [12]	A
	Opção	Bacalhau com natas [4,7]	C
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete [1,6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim caseiro [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
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 Sulfite/ Sulphites and SO ₂	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.