

|                      |             |                                                                                                                                                                |              |
|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>segunda-feira</b> | Sopa        | Creme de legumes                                                                                                                                               | <b>A</b>     |
| <b>31 de março</b>   | Prato       | Costeleta assada com arroz de salsa e alho [12]                                                                                                                | <b>B</b>     |
|                      | Opção       | Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7]                                      | <b>A</b>     |
|                      | Vegetariana | Tofu à cervejeiro com cogumelos e arroz de salsa e alho [10, 12]                                                                                               | <b>B</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, tomate e cenoura                                                                                                                                       | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época / Bolo de maçã [1, 3, 7]                                                                                                                        | <b>A   B</b> |
| <b>terça-feira</b>   | Sopa        | Creme de ervilhas                                                                                                                                              | <b>A</b>     |
| <b>1 de abril</b>    | Prato       | Abrótea assada com arroz de cenoura [4]                                     | <b>B</b>     |
|                      | Opção       | Peru assado com laranja e arroz de cenoura [12]                                                                                                                | <b>A</b>     |
|                      | Vegetariana | Beringela recheada de broa e legumes [1, 6, 12]                                                                                                                | <b>B</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, pepino, cebola e tomate                                                                                                                                | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]                                                                                                             | <b>A   B</b> |
| <b>quarta-feira</b>  | Sopa        | Creme Condé                                                                                                                                                    | <b>A</b>     |
| <b>2 de abril</b>    | Prato       | Lombo de porco c/ batata "frita" as rodela e feijão verde ao alho [12]      | <b>B</b>     |
|                      | Opção       | Chocos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13]                                                                                                          | <b>B</b>     |
|                      | Vegetariana | Caril de grão e legumes com arroz branco [6, 12]                                                                                                               | <b>A</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada                                                                                                                     | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época / Leite creme [3, 7]                                                                                                                            | <b>A   B</b> |
| <b>quinta-feira</b>  | Sopa        | Abóbora com espinafres                                                                                                                                         | <b>A</b>     |
| <b>3 de abril</b>    | Prato       | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate [1, 3, 4, 12]                                                                                                       | <b>B</b>     |
|                      | Opção       | Frango assado com arroz de legumes [12]                                   | <b>A</b>     |
|                      | Vegetariana | Salteado de cogumelos brancos, pimento, cenoura e alho francês com arroz selvagem [6, 7]                                                                       | <b>A</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, pepino e tomate                                                                                                                                        | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época / Gelatina [12]                                                                                                                                 | <b>A   B</b> |
| <b>sexta-feira</b>   | Sopa        | Glória                                                                                                                                                         | <b>A</b>     |
| <b>4 de abril</b>    | Prato       | Vitela assada com arroz de brócolos [12]                                                                                                                       | <b>B</b>     |
|                      | Opção       | Solha gratinada c/ cuscuz, feijão frade e couve portuguesa [1, 4, 7, 12]  | <b>B</b>     |
|                      | Vegetariana | Cuscuz com salteado de legumes (cogumelos, pimento, cenoura e alho francês) [1, 6, 12]                                                                         | <b>A</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, tomate, cebola e pimento                                                                                                                               | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época / Aletria sem ovos [1, 7]                                                                                                                       | <b>A   B</b> |

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 alergénico:

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 9                                                                                   | 10                                                                                    | 11                                                                                    | 12                                                                                    | 13                                                                                    | 14                                                                                    |
| 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.