



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
16 de março	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 4, 12]	B
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com puré de batata [7, 8, 12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa [1, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango [7]	A B
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
17 de março	Peixe	Carapau assado com batata a murro [4, 12]	A
	Carne	Entrecosto assado com favas estufadas com tomate, curgete e cenoura com batata cozida [12]	B
	Vegetariana	Cozido "simples" vegetariano [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pera assada com canela	A A
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
18 de março	Peixe	Solha no forno com molho de limão e batata assada [4]	A
	Carne	Lasanha de carne [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de ananás [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
19 de março	Peixe	Filetes de pescada com laranja e puré de batata [4, 7, 8, 12]	A
	Carne	Coelho à caçador com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Tofulhau com natas [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve - flor	A
20 de março	Peixe	Perca assada com arroz seco	A
	Carne	Strogonoff de frango com arroz seco [7, 12]	B
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco [6, 10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite crema [7, 12]	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 Sulfito/ 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.