



segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes	A
3 de fevereiro	Prato	Macarrão gratinado com atum e cogumelos [1, 4, 7]	B
	Opção	Perna de porco assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1,6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de maçã [1,3,7]	A B
	terça-feira	Sopa	Juliana
4 de fevereiro	Prato	Lasanha de carne [1, 7, 12]	B
	Opção	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz de brócolos [1, 4]	A
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de brócolos [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
	quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora e manjeriço
5 de fevereiro	Prato	Red fish assado com batata a murro [4]	A
	Opção	Carne de porco à Portuguesa [12]	B
	Vegetariana	Tofu à lagareiro com batata a murro [6,12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, couve branca	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A B
	quinta-feira	Sopa	À lavrador
6 de fevereiro	Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas [12]	A
	Opção	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	A B
	sexta-feira	Sopa	Caldo verde
7 de fevereiro	Prato	Solha em cama de cebola e pimento com puré de batata [4, 7, 12]	A
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	B
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A 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 alergénio:



1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lácteos 8 Frut. Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 Tremçoço
Gluten Crustaceans Eggs Fish Peanut Soya Milk Tree Nuts Celery Mustard Sesame E Sulfito/ Sulphites Molluscs Lupin and SO₂

- 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.