



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Couve coração	A
<b>19 de maio</b>	Prato	Solha gratinada com batata às rodelas “frita” [1, 4, 7]	A
	Opção	Peru assado com arroz de legumes [12]	A
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e batata “frita” aos cubos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [3, 7]	A   C
<b>terça-feira</b>	Sopa	Camponesa	A
<b>20 de maio</b>	Prato	Perna de frango estufada com arroz seco [12]	B
	Opção	Salada russa com abrótea assada [4]	A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Alho francês	A
<b>21 de maio</b>	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá [3, 4]	B
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	C
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Molotof [3]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Crema de cenoura	A
<b>22 de maio</b>	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada em camada de cebola e pimentos c/ batata aos cubos [4, 12]	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e arroz de cenoura [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite crema [3, 7]	A   B
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve-Flor	A
<b>23 de maio</b>	Prato	Red Fish com arroz seco [3, 4]	A
	Opção	Pá de porco assada com arroz seco e feijão verde com alho [12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes acompanhado de cuscuz [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pera assada	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 alérgénio:

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 <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.