

segunda-feira	Sopa	Repolho	A
17 de março	Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas [12]	A
	Opção	Solha gratinada com batata “frita” às rodelas [1, 4, 7]	B
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de ervilhas [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
18 de março	Prato	Abrótea em crosta de broa com salada russa [1, 4]	A
	Opção	Entremeada no forno com feijão preto e arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos com arroz seco [12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão vermelho	A
19 de março	Prato	Coelho assado com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Carapau grelhado c/ batata cozida, grão cozido e molho verde [4, 12]	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6, 8, 9, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	A
20 de março	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e arroz de salsa e alho [4, 12]	A
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1, 7]	B
	Vegetariana	Quinoa de brócolos [12]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Alho francês	A
21 de março	Prato	Perna de frango estufada com arroz seco [12]	B
	Opção	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes [1,3,4, 7]	B
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria sem ovo [1]	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	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.