

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Repolho	A
<b>6 de janeiro</b>	Prato	Costeletas com esparguete [1, 12]	A
	Opção	Solha gratinada com batata assada [4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Legumes salteados com arroz selvagem	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme [3, 7]	A   B
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	A
<b>7 de janeiro</b>	Prato	Filetes de pescada c/ broa e ervas aromáticas c/ salada russa [1, 4]	A
	Opção	Entremeada no forno com feijão preto e arroz [12]	B
	Vegetariana	Salteado de quinoa com cogumelos, cenoura e alho francês [6, 9]	A
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Sopa de couve coração com feijão vermelho	A
<b>8 de janeiro</b>	Prato	Tranches de vitela estufada com arroz de ervilhas [12]	B
	Opção	Carapau assado c/ batata cozida, grão cozido e molho verde [4, 12]	A
	Vegetariana	Beringela recheada de broa e legumes com quinoa [1, 6, 8, 9, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora e manjeriço	A
<b>9 de janeiro</b>	Prato	Red fish assado com batatas assadas [4, 12]	A
	Opção	Peito de peru com arroz branco e batata palha [12]	B
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz branco [12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura, maçã e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A   B
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Alho francês	A
<b>10 de janeiro</b>	Prato	Frango corado com esparguete salteada em alho, azeite e ervas aromáticas [1,12]	B
	Opção	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes [1,3,4, 7]	B
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e esparguete [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	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 alérgico:



1 Gluten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lácteos 8 Frut. Casca Rija 9 Alpo 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 SO<sub>2</sub>

- 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.