
















<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>13 de janeiro</b>	Prato	Abrótea assada com batata a murro [4] 	<b>A</b>
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1, 7]	<b>B</b>
	Vegetariana	Fusilli com cogumelos e espinafres [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo laranja [1, 3, 7]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola	<b>A</b>
<b>14 de janeiro</b>	Prato	Strogonoff de peru com arroz seco [7,12]	<b>B</b>
	Opção	Potas estufadas com puré de batata [7, 13] 	<b>B</b>
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e puré de batata [6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>15 de janeiro</b>	Prato	Macarrão com atum e espinafres com queijo [1, 3, 4, 7] 	<b>A</b>
	Opção	Costeletas assadas com arroz primavera [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Lavrador	<b>A</b>
<b>16 de janeiro</b>	Prato	Frango agridoce com arroz branco [12] 	<b>A</b>
	Opção	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>17 de janeiro</b>	Prato	Bacalhau com natas [1,4, 7, 12]	<b>C</b>
	Opção	Vitela assada com arroz seco e feijão preto [12] 	<b>B</b>
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1,6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	<b>A   B</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
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	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.