




segunda-feira	Sopa	Juliana	A
20 de janeiro	Prato	Costeleta assada com esparguete salteada em alho, azeite e ervas aromáticas [1, 12]	B
	Opção	Filetes de pescada com laranja e arroz de legumes [4, 12] 	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e esparguete salteada [1, 10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de maçã [1, 3, 7]	A B
	terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas
21 de janeiro	Prato	Abrótea assada com puré de batata [4, 7, 8] 	B
	Opção	Peito de peru assado com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos brancos (cenoura e ervilhas) [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
	quarta-feira	Sopa	Alho francês
22 de janeiro	Prato	Frango assado com arroz de brócolos [12] 	B
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13] 	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3,7]	A B
	quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde
23 de janeiro	Prato	Empadão de atum [4,7, 12]	B
	Opção	Lombo de porco assado c/ batata a murro e feijão verde ao alho [12]	A
	Vegetariana	Salteado de cogumelos brancos, pimento, cenoura e alho francês com arroz selvagem [6, 7]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
	sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com manjeriço
24 de janeiro	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com puré de batata [7, 8, 12]	B
	Opção	Solha gratinada com cuscuz [1, 4, 7,12] 	A
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e cuscuz [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria sem ovos [1,7]	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. Glúten 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 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.