





















segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A	
3 de março	Prato	Salada russa com ovo e atum [4, 7] 	A	
	Opção	Entrecosto assado com arroz de ervilhas [12]	B	
	Vegetariana	Guisado de soja e cogumelos [6, 12]	B	
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A	
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de coco [1, 3, 7]	B	
terça-feira	Sopa			
4 de março	Prato			
	Opção			
	Vegetariana			
	Hortícolas			
Sobremesa				
quarta-feira	Sopa	Feijão verde	A	
5 de março	Prato	Abrótea assada com batata a murro [4, 12] 	A	
	Opção	Lombo de porco assado com arroz de cenoura [12]	B	
	Vegetariana	Cuscuz com salteado de legumes (cogumelos, pimento, cenoura e alho francês) [1, 6, 12]	A	
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	A	
	Sobremesa	Fruta da época / Pera assada com canela	B	
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A	
6 de março	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz seco [12]	B	
	Opção	Solha no forno batata cozida e molho verde [4] 	A	
	Vegetariana	Feijoada de brócolos e cogumelos com arroz seco [6, 12]	B	
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	A	
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	B	
sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	A	
7 de março	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7, 12]	C	
	Opção	Frango assado com arroz de legumes 	A	
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	A	
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	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 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 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.