



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de Legumes	<b>A</b>
<b>5 de janeiro</b>	Peixe	Filetes de pescada com laranja e arroz de tomate [1, 4]	<b>A</b>
	Carne	Costeletas de porco em cebolada e pimentos com arroz de tomate e feijão verde com alho [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Cebolada de seitan com arroz de tomate e feijão verde com alho [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate [7]	<b>A   C</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>6 de janeiro</b>	Peixe	Solha assada com batata assada [4]	<b>A</b>
	Carne	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora	<b>A</b>
<b>7 de janeiro</b>	Peixe	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13]	<b>B</b>
	Carne	Frango assado com arroz seco	<b>A</b>
	Vegetariana	Feijoada de tofu com arroz seco [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme [7, 12]	<b>A   C</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	À lavrador	<b>A</b>
<b>8 de janeiro</b>	Peixe	Peixe vermelho em cama de legumes (curgete e cenoura) com batata a murro [4, 12]	<b>A</b>
	Carne	Peru com molho de cogumelos e massa fusili [1, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com massa fusili [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Maça assada	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Espinafres	<b>A</b>
<b>9 de janeiro</b>	Peixe	Abrótea assada com arroz de cenoura [4]	<b>A</b>
	Carne	Tranches de vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com batata assada [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz de cenoura [12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de laranja [7]	<b>A   C</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 Tremçoço	Lupin
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites and SO <sub>2</sub>	Molluscs	

- 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.