



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

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 encontram-se 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 Gluten	Crustáceos Crustaceans	Ovos Eggs	Peixe Fish	Amendoins Peanut	Soya Soy	Lácteos Milk	Frut. Casca Rija Tree Nuts	Aipo Celery	Mostarda Mustard	Sésamo Sesame	Dióxido de enxofre E Sulfito/ Sulphites and SO ₂	Moluscos Molluscs	Tremoço 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.