



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>18 de março</b>	Prato	Lombo de porco com batata assada e espinafres [12]	<b>A</b>
	Opção	Filetes de pescada com arroz de legumes [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com quinoa [1, 7, 10, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Arroz doce [3, 7]	<b>B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Feijão vermelho	<b>A</b>
<b>19 de março</b>	Prato	Costeleta estufada com ervilhas e puré de batata [7, 12]	<b>B</b>
	Opção	Feijoada de choccos [12, 13]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de tofu [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>20 de março</b>	Prato	Peito de peru assado com batata assada e puré de maçã [12]	<b>B</b>
	Opção	Potas estufadas com ervilhas e arroz branco [12, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Caril de grão e legumes [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>21 de março</b>	Prato	Dourada assada em cama de cebola e pimentos com arroz primavera	<b>A</b>
	Opção	Frango assado com esparguete salteado [1, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salteado de legumes com soja e quinoa [1, 6, 7]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cebola	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>22 de março</b>	Prato	Vitela assada com arroz [12]	<b>B</b>
	Opção	Solha com crosta de broa e batata assada [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Salada de fruta	<b>B</b>

Validado por:  
Ana Pinto Rodrigues  
Nutricionista C.P – 1280N

#### Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:



- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri – Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>