

segunda-feira	Sopa		
21 de abril	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
terça-feira	Sopa	Couve lombarda	A
22 de abril	Prato	Costeleta de porco grelhada com arroz de tomate [12] 	B
	Opção	Arroz de potas [12,13]	A
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1, 12]	A
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim [3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
23 de abril	Prato	Abrótea assada com batata assada [4] 	A
	Opção	Strogonoff de peru com arroz branco [7, 10, 12]	B
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz branco [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [7, 8]	A B
quinta-feira	Sopa	Alho francês	A
24 de abril	Prato	Coxa de peru assada com arroz de ervilhas[12]	B
	Opção	Bacalhau à gomes de sá [3, 4] 	A
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	A
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa		A
25 de abril	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		



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:

													
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dioxido de enxofre	Moluscos	Iremoço
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.