

segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
24 de março	Prato	Salmão laseado com massa talharim e brócolos [1, 4] 	A
	Opção	Costeletas assadas com arroz primavera [12]	B
	Vegetariana	Fusilli com cogumelos e espinafres [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo laranja [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
25 de março	Prato	Peru assado com laranja e arroz de cenoura [12] 	A
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e puré de batata [7, 13]	B
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e puré de batata [6]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
26 de março	Prato	Abrótea assada com arroz de ervilhas [4] 	A
	Opção	Massa à carbonara sem ovo [1, 7]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6, 8]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Lavrador	A
27 de março	Prato	Perna de frango assada com arroz seco [12] 	A
	Opção	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Seitan assado com batata aos cubos "frita" [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
28 de março	Prato	Solha estufada com arroz seco [4, 7] 	B
	Opção	Arroz de pato com queijo no forno [7, 12]	C
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	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 alérgico:

													
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	Molluscs	Lupin and SO ₂

- 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.