



| | | | |
|------------------------|-------------|--|--------------|
| segunda-feira | Sopa | Creme de Legumes | A |
| 9 de fevereiro | Peixe | Filetes de pescada com crosta de broa, ervas aromáticas 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 batata cozida 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 |
| 10 de fevereiro | 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 |
| 11 de fevereiro | 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 |
| 12 de fevereiro | 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 Maça assada | A B |
| sexta-feira | Sopa | Espinafres | A |
| 13 de fevereiro | Peixe | Abrótea assada com arroz de cenoura [4] | A |
| | Carne | Tranches de vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com puré de batata [7, 8, 12] | B |
| | Vegetariana | Caril de grão e legumes com puré de batata vegetariano [6, 8, 12] | B |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cenoura | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Pudim de flã [7, 12] | 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 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 | Tremoço |
| Gluten | Crustaceans | Eggs | Fish | Peanut | Soya | Milk | Tree Nuts | Celery | Mustard | Sesame | E Sulfite/ 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.