



segunda-feira	Sopa	Juliana	A
24 de fevereiro	Prato	Costeleta assada com arroz de salsa e alho [12]	B
	Opção	Carapau grelhado com batata assada [4, 12]	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e arroz de salsa e alho [10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de maçã [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
25 de fevereiro	Prato	Abrótea assada com puré de batata [4, 7, 8]	A
	Opção	Peru assado com laranja e arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos brancos (cenoura e ervilhas) [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
26 de fevereiro	Prato	Lombo de porco assado c/ batata "frita" as rodelas e feijão verde ao alho [12]	B
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13]	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3,7]	A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
27 de fevereiro	Prato	Bacalhau com broa e batata a murro [1, 4,,12]	B
	Opção	Frango assado com arroz de legumes [12]	A
	Vegetariana	Salteado de cogumelos brancos, pimento, cenoura e alho francês com quinoa [6, 7]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com manjeriço	A
28 de fevereiro	Prato	Coelho estufado com arroz seco [12]	B
	Opção	Solha gratinada com batata assada [4, 7,12]	B
	Vegetariana	Empadão de soja e legumes [6,12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria sem ovos [1, 7]	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 Gluten 2 Crustaceans 3 Eggs 4 Fish 5 Peanut 6 Soja 7 Lacteos 8 Frut. Casca Rija 9 Alpo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 Tremçoço

Gluten Crustaceans Eggs Fish Peanut Soja Milk Tree Nuts Celery Mustard Sesame E Sulfito/ Sulphites Molluscs Lupin and SO₂

- 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.