



| | | | |
|----------------------|-------------|--|---------------------|
| segunda-feira | Sopa | Creme de brócolos | A |
| 26 de janeiro | Peixe | Dourada assada com batata assada [4,12] | A |
| | Carne | Macarronada com carne gratinada [1, 7, 12] | B |
| | Vegetariana | Soja guisada com cogumelos e puré de batata vegetariano [6, 7, 8, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cenoura | A |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Leite creme [7, 12] | A C |
| terça-feira | Sopa | Caseira | A |
| 27 de janeiro | Peixe | Bolonhesa de atum com esparguete [1, 7, 12, 13] | A |
| | Carne | Lombo de porco com molho de cogumelos e arroz primaveril [12] | B |
| | Vegetariana | Seitan assado com favas estufadas, tomate, curgete e cenoura com arroz primaveril [1, 6, 12] | B |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Gelatina [12] | A B |
| quarta-feira | Sopa | Creme de cenoura | A |
| 28 de janeiro | Peixe | Filetes de pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com puré de batata [4, 7, 8, 12] | A |
| | Carne | Rancho simples de frango [12] | B |
| | Vegetariana | Rancho de tofu [1, 6] 1,12] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Pudim flâ [7, 12] | A C |
| quinta-feira | Sopa | Espinafres | A |
| 29 de janeiro | Peixe | Salmão lascado com massa gratinada e espinafres [1, 4, 7] | B |
| | Carne | Arroz de pato com queijo [7, 12] | C |
| | Vegetariana | Arroz de cogumelos no forno [1, 6, 12] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate, cebola e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Mousse de chocolate [7] | A C |
| sexta-feira | Sopa | Canja [1] ou Canja de legumes [1] | B |
| 30 de janeiro | Peixe | Perca corada com arroz seco [4, 12] | A |
| | Carne | Peito de peru com arroz seco e feijão preto [12] | B |
| | Vegetariana | Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1] | B |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta da época ou 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 “peixe” e a “carne”.

- Na ementa encontra a identificação de alergénios presentes no prato, cada número corresponde à legenda em baixo de cada alergénio:

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|------|-------|-----------|------|---------|------------------|------|----------|--------|--------------------|----------------------|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Gluten | Crustaceos | Ovos | Peixe | Amendoins | Soya | Lácteos | Frut. Casca Rija | Aipo | Mostarda | Sésamo | Dióxido de enxofre | E Sulfito/ Sulphites | Moluscos Tremoço and SO ₂ |

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.

- A ementa está classificada de A a E, com uma escala de cores de verde para vermelho, com base no princípio de “Nutri – Score”. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.