



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 primavera [12]	B
	Vegetariana	Seitan assado com favas estufadas, tomate, curgete e cenoura com arroz primavera [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 flã [7, 12]	A C
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
29 de janeiro	Peixe	Salmão lascarado 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, maçã 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
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremço
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 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.