



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
9 de março	Prato	Lasanha de atum e legumes [1, 4, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
10 de março	Prato	Macarronada de carne gratinada [1, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Transmontana	A
11 de março	Prato	Filetes de pescada com laranja e batata às rodelas [4]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de laranja [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
12 de março	Prato	Perna de porco assada com arroz de cenoura	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
13 de março	Prato	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata e espinafres [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- 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	
Tremoço	Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites	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.