



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
12 de janeiro	Peixe	Filetes de peixe em crosta de broa e batata a murro [1, 4, 12]	A
	Carne	Frango estufado com cenouras e ervilhas com arroz seco [7, 12]	B
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco [6, 10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango [7]	A B
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
13 de janeiro	Peixe	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	C
	Carne	Entrecosto assado com favas estufadas com tomate, curgete e cenoura com arroz de salsa e alho [12]	B
	Vegetariana	Tofulhau com natas [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Bolo chiffon de chocolate [1, 3, 12]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
14 de janeiro	Peixe	Solha no forno com molho de limão e arroz de cenoura [4]	A
	Carne	Lasanha de carne [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
15 de janeiro	Peixe	Carapau assado com batata cozida e molho verde [4,12]	A
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Chilli de legumes com arroz de ervilhas	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Couve – flor	A
16 de janeiro	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 4, 12]	B
	Carne	Coelho à caçador com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [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
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	Dióxido de enxofre	E Sulfito/ Sulphites	Molluscs Lupin and SO ₂

- 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.