

segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
18 de março	Prato	Perca grelhada com batata a murro ^{4,12}	A
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Mousse de chocolate ^{7, 8}	B
terça-feira	Sopa	Feijão vermelho	A
19 de março	Prato	Lombo de porco com assado com arroz seco ^{1,12}	A
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Leite-creme ^{1, 3, 7}	B
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
20 de março	Prato	Pescada no forno com arroz de tomate ^{4,12}	A
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Gelatina ¹²	A
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
21 de março	Prato	Frango assado com massa salteada ^{1, 12}	B
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Sobremesa	Salada de fruta	B
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
22 de março	Prato	Solha gratinada c/batata a murro ^{4, 7, 12}	B
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Pudim caseiro ^{1, 3, 7}	C

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

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:



Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante. Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri – Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>