

segunda-feira	Sopa	Alho francês	A	
18 de março	Prato	Costeleta de porco à milanesa com massa salteada ^{1,12}	B	
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	A	
	Sobremesa	Fruta da época	A	
	Doce	Gelatina ¹²	A	
	terça-feira	Sopa	Feijão vermelho	A
19 de março	Prato	Salmão grelhado com batata a murro ^{4,12}	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	Frango assado com arroz seco ^{1,12}	A
		Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época	A	
	Sobremesa	Salada de fruta	B	
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A	
	21 de março	Prato	Perca grelhada com batata a assada ^{4,12}	A
		Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
		Sobremesa	Fruta da época	A
Doce	Gelatina ¹²	A		
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A	
	22 de março	Prato	Vitela assada com arroz seco ^{8,12}	A
		Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
		Sobremesa	Fruta da época	A
		Doce	Bolo de laranja ^{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/>