



segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes	A
16 de dezembro	Prato	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7]	B
	Opção	Tranches de vitela estufada com puré de batata [7, 8, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de maçã e canela [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
17 de dezembro	Prato	Carne de porco à Portuguesa [12]	B
	Opção	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz de brócolos [1, 4]	A
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de brócolos [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
18 de dezembro	Prato	Red fish assado à Portuguesa com batata a murro [4]	A
	Opção	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [1, 3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
19 de dezembro	Prato	Frango agri-doce com arroz branco [12]	A
	Opção	Feijoada de choccos com arroz seco [7, 13]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada [8]	A B
sexta-feira	Sopa	Caldo verde	A
20 de dezembro	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4, 12]	A
	Opção	Peru assado com batatas assadas [12]	B
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / 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 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 alérgico:

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 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.