



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de Legumes	<b>A</b>
<b>16 de dezembro</b>	Prato	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7] 	<b>B</b>
	Opção	Tranches de vitela estufada com puré de batata [7, 8, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de maçã e canela [1, 3, 7]	<b>A B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>17 de dezembro</b>	Prato	Carne de porco à Portuguesa [12]	<b>B</b>
	Opção	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz de brócolos [1, 4] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de brócolos [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora	<b>A</b>
<b>18 de dezembro</b>	Prato	Red fish assado à Portuguesa com batata a murro [4] 	<b>A</b>
	Opção	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [1, 3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	À lavrador	<b>A</b>
<b>19 de dezembro</b>	Prato	Frango agri-doce com arroz branco [12] 	<b>A</b>
	Opção	Feijoada de chocos com arroz seco [7, 13]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada [8]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Caldo verde	<b>A</b>
<b>20 de dezembro</b>	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4, 12] 	<b>A</b>
	Opção	Peru assado com batatas assadas [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	<b>A   B</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 and SO <sub>2</sub>	Molluscs	Lupin

- 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.