

segunda-feira	Sopa		
21 de abril	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
22 de abril	Prato	Abrótea em crosta de broa com salada russa [1, 4] 	A
	Opção	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos com arroz de ervilhas [12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão vermelho	A
23 de abril	Prato	Peito de peru assado com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Carapau grelhado c/ batata cozida, grão cozido e molho verde [4, 12] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6, 8, 9, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada [8]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	A
24 de abril	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e arroz de salsa e alho [4, 12] 	A
	Opção	Lombo de porco assado com batata assada [1, 7]	B
	Vegetariana	Cuscuz de brócolos [12]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa		
25 de abril	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		



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
Gluten	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfite/ 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.