







<b>segunda-feira</b>	Sopa	Feijão verde	<b>A</b>
<b>9 de dezembro</b>	Prato	Pescada à Gomes de Sá [3, 4] 	<b>A</b>
	Opção	Costeleta em cebolada com arroz primavera [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Salada de massa, grão, tomate cherry, espinafres e orégãos [1]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria [1, 3, 7]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>10 de dezembro</b>	Prato	Tentáculos de potas estufadas com ervilhas e arroz branco [12, 13] 	<b>B</b>
	Opção	Empadão de carne [3, 7, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Empadão de soja e legumes [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Couve lombarda com feijão	<b>A</b>
<b>11 de dezembro</b>	Prato	Bife de peru grelhado com massa fusili [1] 	<b>A</b>
	Opção	Filetes de pescada com molho de laranja e arroz branco [4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Tofu à Cervejeiro com cogumelos e arroz branco [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de iogurte [1, 3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de couve – Flor	<b>A</b>
<b>12 de dezembro</b>	Prato	Red fish assado com arroz de legumes [4, 12] 	<b>A</b>
	Opção	Massa de frango à lavrador [1, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos brancos (cogumelos, cenoura e ervilhas) [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	À camponesa	<b>A</b>
<b>13 de dezembro</b>	Prato	Lombo de porco agri-doce com batata “frita” de forno [12]	<b>B</b>
	Opção	Perca gratinada com puré de batata e cenoura [4, 7] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Tagliatelli com cogumelos e espinafres [1, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca / 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 alergénio:

													
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.