






segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
9 de dezembro	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	A
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de Laranja [1, 3]	A B
terça-feira	Sopa	Couve flor e cenoura	A
10 de dezembro	Prato	Entrecosto assado com arroz branco e feijão preto [12]	B
	Opção	Bacalhau com natas [1, 4, 7] 	C
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Queijadas [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
11 de dezembro	Prato	Solha assada com batata assada e molho verde [4] 	A
	Opção	Massa à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparquete [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e maçã	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
12 de dezembro	Prato	Carne de porco à Portuguesa [12]	B
	Opção	Salmão grelhado com batata cozida e grão [4] 	A
	Vegetariana	Hambúrguer de cenoura com arroz branco [1, 12]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
13 de dezembro	Prato	Filetes de pescada à Meunier com salada russa [1, 4, 12] 	A
	Opção	Frango estufado com ervilhas e massa fusili [1, 12]	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maçã assada [8]	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 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 ₂	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.