

segunda-feira	Sopa	Juliana	A
2 de dezembro	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada [8]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
3 de dezembro	Prato	Lombo assado com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Arroz doce [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
4 de dezembro	Prato	Lasanha de atum com espinafres [1, 4, 7]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
5 de dezembro	Prato	Arroz de peru gratinado no forno [7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Abóbora e manjerição	A
6 de dezembro	Prato	Frango assado e batata assada [1, 4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	A B

Validado por:
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues
C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:

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.