

segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
5 de maio	Prato	Panados de frango com arroz de brócolos [1, 3]	B
	Opção	Abrótea assada c/ migas de feijão-frade, broa e couve galega [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Migas de feijão-frade broa e couve galega com seitan assado [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento	A
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Crema de brócolos	A
6 de maio	Prato	Salmão grelhado com arroz primavera [4]	A
	Opção	Peru assado com laranja e puré de batata [7, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 7]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de Laranja [1, 3]	A B
quarta-feira	Sopa	Caseira	A
7 de maio	Prato	Entrecosto assado com arroz de feijão [12]	B
	Opção	Solha em cama de cebola e pimentos com batata wedge [4]	A
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
8 de maio	Prato	Pescada estufada com puré de batata [4, 7]	B
	Opção	Carne de porco aos cubos com batata [12]	B
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
9 de maio	Prato	Frango assado com arroz de cenoura [12]	A
	Opção	Bacalhau com natas [4, 7]	C
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim caseiro [3, 7]	A C

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	Dioxido 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.