



segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
2 de março	Prato	Esparguete à bolonhesa [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
3 de março	Prato	Red fish assado com batatas aos cubos [4]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Crema de legumes	A
4 de março	Prato	Frango assado com arroz de salsa e alho	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Nabos	A
5 de março	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Leite creme [7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Crema de ervilhas	A
6 de março	Prato	Costeleta de porco com arroz de brócolos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de morango [7, 12]	A B

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

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra a identificação de alergénios presentes no prato, cada número corresponde 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													

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa está classificada de A a E, com uma escala de cores de verde para vermelho, com base no princípio de “Nutri – Score”. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.