



segunda-feira	Sopa		
8 de dezembro	Peixe		
	Carne		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
9 de dezembro	Peixe	Red fish assado com arroz de legumes [4]	A
	Carne	Peito de peru com molho de natas e cogumelos com massa fusilli [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Fusilli de cogumelos e espinafres [6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Canja de frango [1] ou Canja de legumes [1]	B A
10 de dezembro	Peixe	Solha estufada com batata cozida [4, 12]	B
	Carne	Pá de porco assada com arroz de ervilhas e brócolos ao vapor [12]	A
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes, seitan assado e arroz de ervilhas [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Aletria (sem ovo) [1,7]	A B
quinta-feira	Sopa	Transmontana	A
11 de dezembro	Peixe	Carapau assado com batata assada [4]	B
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e arroz de cenoura [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de laranja [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
12 de dezembro	Peixe	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7, 12]	B
	Carne	Feijoada à transmontana com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina [12]	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 “peixe” e a “carne”.

- Na ementa encontra a identificação de alergénios presentes no prato, cada número corresponde à legenda em baixo de cada alergénio:

Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soya	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soy	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 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.