



segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
2 de março	Peixe	Carapau assado com batata a murro e brócolos ao vapor [4]	A
	Carne	Carne de porco aos cubos com batata [12]	B
	Vegetariana	Seitan à portuguesa [1,6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de morango [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
3 de março	Peixe	Solha em cama de cebola e pimentos com puré de batata [4, 7, 8]	A
	Carne	Coxa de peru assado com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de Ananás [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Crema de legumes	A
4 de março	Peixe	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13]	B
	Carne	Coelho estufado com couve e cenoura com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Nabos	A
5 de março	Peixe	Peixe vermelho e batatas em molho de tomate [4,12]	A
	Carne	Frango assado com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Crema de legumes	A
6 de março	Peixe	Bacalhau com broa em cama de batata a murro [1, 4]	B
	Carne	Lombo de porco asado com arroz de legumes [12]	A
	Vegetariana	Tofu com batatas, espinafres e broa [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme [7, 12]	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 "peixe" e a "carne".

- 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.