









<b>segunda-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>6 de outubro</b>	Peixe	Solha no forno com molho de limão com batata assada [4] 	<b>A</b>
	Carne	Strogonoff de frango com arroz seco [7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco [6, 10, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango [7]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Camponesa	<b>A</b>
<b>7 de outubro</b>	Peixe	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	<b>C</b>
	Carne	Entrecosto assado com favas estufadas com tomate, curgete e cenoura com batata cozida [12] 	<b>B</b>
	Vegetariana	Tofulhau com natas [1, 6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>8 de outubro</b>	Peixe	Filetes de pescada com laranja e arroz de cenoura [4, 12] 	<b>A</b>
	Carne	Lasanha de carne [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina [12]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>9 de outubro</b>	Peixe	Carapau assado com batata a murro e molho verde [4,12] 	<b>A</b>
	Carne	Coelho assado com arroz de ervilhas [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Cozido "simples" vegan [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate [7]	<b>A   C</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve - flor	<b>A</b>
<b>10 de outubro</b>	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 4, 12]	<b>B</b>
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com arroz de cenoura [12] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa [1, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [7, 12]	<b>A   C</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 "prato" e a "opção".
- 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 and SO <sub>2</sub>	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.