



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
21 de outubro	Prato	Salmão assado com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada [8]	A B
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
22 de outubro	Prato	Hambúrguer de aves com batata “frita” aos palitos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de iogurte [1,3,7]	A B
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
23 de outubro	Prato	Abrótea com arroz de cenoura [4]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Lavrador	A
24 de outubro	Prato	Entrecosto com esparguete [1,12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
25 de outubro	Prato	Salada de grão, batata, ovo e bacalhau lascado [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ 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 encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:



- 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.