



<b>segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	<b>A</b>
<b>9 de setembro</b>	Prato	Frango estufado com massa cozida [1]	<b>A</b>
	Opção	Chocos estufados com puré de batata [7, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Empadão de legumes [7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	<b>A</b>
<b>10 de setembro</b>	Prato	Perca no forno com batata salteada [13]	<b>A</b>
	Opção	Peru assado com arroz e feijão preto [12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salada de massa fusilli e grão c/ tomate cherry, espinafres e orégãos [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça assada	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	<b>A</b>
<b>11 de setembro</b>	Prato	Costeletas grelhadas com massa fusili [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Opção	Solha no forno em cama de cebolada e pimentos com batata assada [4]	<b>A</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	<b>A   C</b>
<b>quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>12 de setembro</b>	Prato	Tentáculos à lagareiro com puré de batata [7, 13]	<b>A</b>
	Opção	Arroz de pato [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos brancos [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve coração com feijão vermelho	<b>A</b>
<b>13 de setembro</b>	Prato	Coelho à caçador com arroz	<b>A</b>
	Opção	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata à rodela [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	<b>A   B</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 Sulfite/ 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.