

segunda-feira	Sopa	Juliana	A
11 de novembro 	Prato	Salada russa com perca assada [4]	A
	Opção	Peru assado com arroz de legumes [12]	A
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e batata "frita" aos cubos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça assada [8] / Castanhas assadas	A B A
terça-feira	Sopa	Caseira	A
12 de novembro	Prato	Coxas de frango estufadas com massa [1]	B
	Opção	Solha gratinada c/ batata wedge [4, 12]	A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Queijadas [1, 3, 7]	A C
	quarta-feira	Sopa	Espinafres
13 de novembro	Prato	Massada de peixe [1, 4, 12]	B
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	C
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura, curgete e batata doce	A
14 de novembro	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada em camada de cebolada e pimentos c/ puré de batata [4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com quinoa [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	A C
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor	A
15 de novembro	Prato	Bacalhau à gomes de sá [3, 4]	A
	Opção	Pá de porco assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Cuscuz c/ salteado de cogumelos, cenoura e alho francês [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	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 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:

Glúten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites and SO ₂	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.