

segunda-feira	Sopa	Grão e cebola	A
11 de novembro	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1,4] 	A
 Feliz dia de São Martinho	Opção	Vitela guisada com castanhas e arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Castanhas estufadas com cogumelos e arroz seco [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de castanha[1, 3]/ Castanhas assadas	A B A
terça-feira	Sopa	Couve Coração	A
12 de novembro	Prato	Pataniscas de bacalhau no forno com arroz de tomate [1, 3, 4, 7] 	A
	Opção	Assado de peru em crosta de batata [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate [1]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Camponesa	A
13 de novembro	Prato	Lombo de porco com feijão preto e arroz [12]	B
	Opção	Chocos estufados c/ ervilhas e puré de batata [7, 13] 	A
	Vegetariana	Salteado de legumes com quinoa	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça Assada[8]	A
quinta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas	A
14 de novembro	Prato	Red fish assado à Portuguesa c/ batata assada [4, 12] 	A
	Opção	Feijoada à Portuguesa c/ arroz branco [12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada acompanhada de cuscuz [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	À lavrador	A
15 de novembro	Prato	Arroz de tentáculos de pota [13] 	A
	Opção	Strogonoff de peru com arroz de seco [12]	B
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	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 alérgénio:

													
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremeço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites	Molluscs	Lupin and SO ₂

- 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.