


segunda-feira	Sopa	Juliana		A
7 de outubro	Prato	Macarrão c/ atum e couve flor gratinado c/ queijo [1, 4, 7] 		A
	Opção	Peru assado com arroz de legumes[12]		A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [12]		B
	Hortícolas	Salada mista c/ macedónia cozida		A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça assada [8]		A B
terça-feira	Sopa	Caseira		A
8 de outubro	Prato	Bifes de frango panados c/ massa [1, 3]		B
	Opção	Solha gratinada c/ batata wedge [4, 12] 		A
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e batata "frita" aos cubos [6, 12]		A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba		A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Queijadas [1, 3, 7]		A C
quarta-feira	Sopa	Espinafres		A
9 de outubro	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce[1,4] 		B
	Opção	Arroz de pato [7, 12]		C
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com quinoa [10, 12]		A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura		A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]		A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura, curgete e batata doce		A
10 de outubro	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	Empadão de massa com soja e legumes [1,6, 12]		B
	Hortícolas	Alface, pepino e cebola		A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]		A C
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor		A
11 de outubro	Prato	Pataniscas de bacalhau no forno com salada de feijão frade [1, 3, 4, 7] 		B
	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, cenoura e milho		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 alérgénio:

													
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 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.