



segunda-feira	Sopa	Grão e cebola	A
7 de outubro	Prato	Lombo de porco com feijão preto e arroz [12]	B
	Opção	Solha estufada com batata cozida [4]	A
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes (cenoura, alho francês e curgete) [6,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo laranja [1, 3]	A B
terça-feira	Sopa	Couve Coração	A
8 de outubro	Prato	Pescada à espanhola com batatas às rodelas [4]	A
	Opção	Pernas de frango assadas com arroz [12]	A
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate [1]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas	A
9 de outubro	Prato	Panados de peru com massa [1, 3]	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 B
quinta-feira	Sopa	Camponesa	A
10 de outubro	Prato	Red fish assado à Portuguesa c/ batata assada [4, 12]	A
	Opção	Feijoada de peru c/ arroz branco [12]	B
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	À lavrador	A
11 de outubro	Prato	Arroz de tentáculos de pota [13]	A
	Opção	Massa à salsicheira (salsichas, queijo, fiambre e ervilhas) [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada acompanhada de cuscuz [1, 6]	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:

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 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.