




<b>segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	<b>A</b>
<b>18 de novembro</b>	<b>Prato</b>	Hambúrguer misto com arroz de cenoura	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Chocos estufados com puré de batata [7, 13]	<b>A</b>
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de legumes [7]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Tomate, cebola, pimento e alface	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	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>19 de novembro</b>	<b>Prato</b>	Massa gratinada com salmão e espinafres [1, 4,7] 	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Coelho à caçador com bata "frita" aos cubos	<b>A</b>
	<b>Vegetariana</b>	Tagliatelle de cogumelos e espinafres [1, 6]	<b>A</b>
	<b>Hortícolas</b>	Alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta fresca da época / Maça assada [8]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	<b>A</b>
<b>20 de novembro</b>	<b>Prato</b>	Arroz de pato [1, 7, 12]	<b>B</b>
	<b>Opção</b>	Solha no forno em cama de cebolada e pimentos c/ batata assada [4] 	<b>A</b>
	<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de soja [1, 6, 12]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Alface, tomate e pepino	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	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>21 de novembro</b>	<b>Prato</b>	Perca no forno com arroz de legumes [13] 	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Frango estufado com massa cozida [1]	<b>B</b>
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira de cogumelos brancos [6, 12]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve roxa, maça, cenoura raspada e alface	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	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>22 de novembro</b>	<b>Prato</b>	Costeletas grelhadas com massa fusili [1, 7, 12]	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	<b>B</b>
	<b>Vegetariana</b>	Pica-pau de seitan com batata à rodela [6, 12]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Alface, cenoura e couve roxa	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	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 alérgico:

													
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 <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.