







segunda-feira	Sopa	Feijão verde	A
14 de outubro	Prato	Costeletas grelhadas com massa fusili [1, 7, 12] 	A
	Opção	Chocos estufados com puré de batata [7, 13]	A
	Vegetariana	Empadão de legumes [7]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	A
15 de outubro	Prato	Perca no forno com batata salteada [13] 	A
	Opção	Coelho à caçador com arroz	A
	Vegetariana	Salada de massa fusilli e grão c/ tomate cherry, espinafres e orégãos [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maça assada [8]	A B
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
16 de outubro	Prato	Hambúrguer misto com arroz de cenoura 	A
	Opção	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 7]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	A C
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
17 de outubro	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce 	A
	Opção	Arroz de pato [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos brancos [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maça, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	A B
sexta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho	A
18 de outubro	Prato	Peru assado com arroz e feijão preto [12] 	A
	Opção	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata à rodela [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	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 alérgico:



- 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.