




segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
25 de novembro	Prato	Panado peru com esparguete [1,3,12]	B
	Opção	Filetes de pescada c/ crosta de broa e ervas c/ arroz de primavera [1, 4]	A
	Vegetariana	Rancho vegetariano [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Tarte de maçã [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	A
26 de novembro	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e molho verde [4]	A
	Opção	Peru assado com laranja e arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim de chocolate [1, 3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Canja [1]	A
27 de novembro	Prato	Perca grelhada com puré de batata e cenoura [4,7, 12]	A
	Opção	Lasanha de carne [1, 7,12]	B
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [1, 3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
28 de novembro	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura com batata estufada[12]	B
	Opção	Solha em cama de cebola e pimentos com arroz de cenoura [4]	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz [10, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
29 de novembro	Prato	Bacalhau à gomes de sá [3, 4]	A
	Opção	Coelho estufado com tagliatelli cozida [1, 12]	A
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	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 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.