



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
16 de setembro	Prato	Chocos à bolão pato com batata salteada [12, 13] 	B
	Opção	Lasanha de carne [1,7,12]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Caldo verde	A
17 de setembro	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de tomate	A
	Opção	Sardinha assada com batata cozida e molho verde [4] 	A
	Vegetariana	Empadão de legumes [1, 3, 7]	A
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
18 de setembro	Prato	Perca grelhada com batata a murro [4, 12] 	A
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	D
	Vegetariana	Lasanha de legumes [1, 6, 7]	B
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
19 de setembro	Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão [12] 	A
	Opção	Bacalhau espiritual [1, 4, 7, 12]	D
	Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de maçã c/ canela [1, 3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Beterraba e espinafres	A
20 de setembro	Prato	Solha estufada com puré de batata e cenoura [4, 7] 	A
	Opção	Massa com carne [1, 12] 	B
	Vegetariana	Massada de feijão, tomate, pimento, beringela e avela [1, 8]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	A C

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 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.