



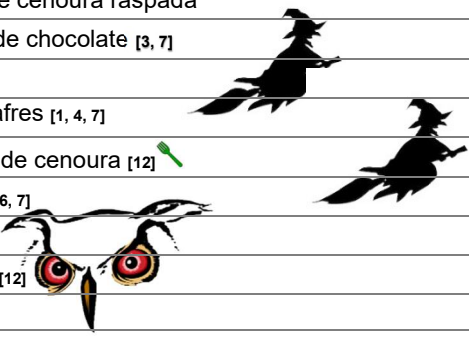


<b>segunda-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>28 de outubro</b>	Prato	Carne de porco à portuguesa [12]	<b>B</b>
	Opção	Abrótea assada com batata a murro e migas de broa e couve [1, 4, 12] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com quinoa [1, 7, 10, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento e orégãos	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos	<b>A</b>
<b>29 de outubro</b>	Prato	Pescada estufada c/ puré de batata [4, 7]	<b>B</b>
	Opção	Peito de peru grelhado c/ massa fusili salteada [1] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Salada de massa fusili, grão, tomate cherry, espinafres e orégãos [1]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba e cebola	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de Laranja [1, 3]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Caseira	<b>A</b>
<b>30 de outubro</b>	Prato	Entremada assada com arroz branco e feijão preto [12]	<b>B</b>
	Opção	Massa penne gratinada com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 7, 12] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>31 de outubro</b>	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Opção	Frango assado com arroz de cenoura [12] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Lasanha de legumes [1, 6, 7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cebola	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12] 	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa		
<b>1 de novembro</b>	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		

Feriado





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 alergénio:

													
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.