


| | | | |
|-----------------------|--------------------|---|-------------------|
| segunda-feira | Sopa | Alho francês | A |
| 23 de setembro | Prato | Carne de porco à portuguesa [12] | B |
| | Opção | Abrótea assada com migas de broa e couve [1, 4, 12]  | A |
| | Vegetariana | Strogonoff de beringela com quinoa [1, 7, 10, 12] | B |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate, cebola, pimento e orégãos | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Arroz doce [3, 7] | A B |
| | terça-feira | Sopa | Creme de brócolos |
| 24 de setembro | Prato | Pescada estufada c/ puré de batata [4, 7] | B |
| | Opção | Peito de peru grelhado c/ massa salteada [1]  | A |
| | Vegetariana | Salada de massa, grão, tomate cherry, espinafres e orégãos [1] | B |
| | Hortícolas | Alface, pepino, beterraba e cebola | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época / Bolo de Laranja [1, 3] | A B |
| quarta-feira | Sopa | Caseira | A |
| 25 de setembro | Prato | Peito de peru assado com batata salteada e puré de maçã [12] | B |
| | Opção | Massa com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 12]  | A |
| | Vegetariana | Caril de grão e legumes [6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7] | A B |
| quinta-feira | Sopa | Couve coração | A |
| 26 de setembro | Prato | Tentáculos estufados com puré de batata [7, 12, 13] | A |
| | Opção | Frango assado com esparguete salteado [1, 12]  | A |
| | Vegetariana | Lasanha de legumes [1, 6, 7] | A |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cebola | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina [12] | A B |
| sexta-feira | Sopa | Creme de cenoura | A |
| 27 de setembro | Prato | Vitela assada com arroz [12] | B |
| | Opção | Solha com crosta de broa e batata assada [1, 4, 12]  | A |
| | Vegetariana | Lentilhas estufadas com legumes [6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e tomate | A |
| | Sobremesa | Fruta 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:

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | Molluscs | Lupin and SO ₂ |

- 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.