


segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
2 de dezembro	Prato	Carne de porco à portuguesa [12]	B
	Opção	Abrótea assada com batata a murro e 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	A
3 de dezembro	Prato	Pescada estufada com puré de batata [4, 7]	B
	Opção	Peito de peru grelhado c/ massa fusili salteada [1] 	A
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [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
4 de dezembro	Prato	Entrecosto assado com arroz branco e feijão preto [12]	B
	Opção	Massa penne gratinada com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 7, 12] 	A
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [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
5 de dezembro	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7]	B
	Opção	Frango assado com arroz de cenoura [12] 	A
	Vegetariana	Lasanha de legumes [1, 6, 7]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
6 de dezembro	Prato	Massa à bolonhesa 	B
	Opção	Bacalhau com natas	C
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim caseiro [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 alergénio:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sesamo	Dioxido de enxofre	Moluscos	I remoço
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.