














| | | | |
|-----------------------|-------------|--|--------------|
| segunda-feira | Sopa | Caseira | A |
| 23 de setembro | Prato | Lasanha de atum [1, 4, 7, 12] | B |
| | Opção | Peito de peru com laranja e arroz de legumes [12]  | A |
| | Vegetariana | Empadão de legumes [6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, pepino e tomate | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Tarte de Maçã [1, 3, 7] | A C |
| terça-feira | Sopa | Juliana | A |
| 24 de setembro | Prato | Empadão de vitela [12] | B |
| | Opção | Solha assada com batata cozida e molho verde [4]  | A |
| | Vegetariana | Jardineira de soja [6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Mousse de chocolate [7, 8] | A C |
| quarta-feira | Sopa | Lavrador | A |
| 25 de setembro | Prato | Red Fish assado com puré de batata [4, 12]  | A |
| | Opção | Lombo de porco agri-doce com abacaxi e batata salteada | B |
| | Vegetariana | Feijoada de brócolos c/ cogumelos [6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina [12] | A B |
| quinta-feira | Sopa | Creme de cenoura | A |
| 26 de setembro | Prato | Strogonoff de peru c/ arroz branco [1, 7, 10, 12] | B |
| | Opção | Salmão no forno com puré de batata e cenoura [4, 12]  | A |
| | Vegetariana | Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 7] | A |
| | Hortícolas | Alface, pepino e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época / Queijadas [1, 3, 7] | A C |
| sexta-feira | Sopa | À camponesa | A |
| 27 de setembro | Prato | Perca assada com batata a murro[4,7]  | A |
| | Opção | Bife de frango à permegiana c/ batata "frita" [3, 12] | B |
| | Vegetariana | Tofu à Cervejeiro c/ cogumelos e arroz branco [6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa, maçã e cenoura | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca / Salada de fruta c/ canela [8] | 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 | 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.