




segunda-feira	Sopa	Caseira	A
2 de dezembro	Prato	Tentáculos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13]	B
	Opção	Empadão de vitela [12] 	B
	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
3 de dezembro	Prato	Massa à carbonara [1, 7]	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
4 de dezembro	Prato	Red Fish assado com batata a murro [4, 12] 	
	Opção	Lombo de porco agri-doce com abacaxi e arroz branco	B
	Vegetariana	Feijoada de brócolos com cogumelos e arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Sopa de beterraba com espinafres	A
5 de dezembro	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco [7, 10, 12]	B
	Opção	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4, 12] 	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos com arroz branco [6, 7]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época) / Queijadas [1, 3, 7]	A C
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
6 de dezembro	Prato	Pescada panada com salada russa quente [3, 4] 	A
	Opção	Perna de frango assada com arroz primavera	B
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 7]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento e orégãos	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	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 alérgénio:

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