






segunda-feira	Sopa	Caseira	A
28 de outubro	Prato	Tentáculos estufados com puré de batata [7, 12, 13]	B
	Opção	Vitela assada com arroz [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
29 de outubro	Prato	Lombo de porco agri-doce com abacaxi e arroz branco	B
	Opção	Solha assada com batata cozida e molho verde [4] 	A
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 7]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7, 8]	A C
quarta-feira	Sopa	Lavrador	A
30 de outubro	Prato	Red Fish assado com arroz de legumes [4, 12] 	A
	Opção	Empadão de vitela [12]	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	Sangue de morcego (Sopa de beterraba com espinafres)	A
31 de outubro	Prato	Peru enfeitado (Strogonoff de peru c/ arroz branco) [1, 7, 10, 12]	B
	Opção	Criatura do pântano c/ puré fantasma (Salmão no forno com puré de batata) [4, 12]	A
	Vegetariana	Jardineira do Drácula (Jardineira de soja) [6, 12]	A
	Hortícolas	Jardim do cemitério (Alface, couve roxa, maçã e cenoura)	A
	Sobremesa	Fruta envenenada (Fruta fresca da época) / Ovnis (Queijadas) [1, 3, 7]	A C
sexta-feira	Sopa		A
	Prato		A
	Opção		B
	Vegetariana		A
	Hortícolas		A
1 de novembro	Sobremesa		A B








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:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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 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.