



segunda-feira	Sopa	Feijão verde	A
30 de setembro	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	A
	Opção	Costeleta em cebolada com arroz primavera [1, 12]	B
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de legumes	A
1 de outubro	Prato	Potas estufadas com puré de batata [7, 12, 13]	A
	Opção	Massa de frango à lavrador [1, 12]	A
	Vegetariana	Tofu à Cervejeiro c/ cogumelos e arroz branco	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão	A
2 de outubro	Prato	Bife de peru com esparguete [1]	A
	Opção	Filetes de pescada panada com arroz de tomate [4, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de soja [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de iogurte [1, 3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve – Flor	A
3 de outubro	Prato	Red fish assado com batata assada [4, 12]	A
	Opção	Empadão de carne [7,12]	B
	Vegetariana	Tagliatelli com cogumelos e legumes [1, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	A B
sexta-feira	Sopa	À camponesa	A
4 de outubro	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco	B
	Opção	Perca gratinada com puré de batata e cenoura	A
	Vegetariana	Massada de feijão branco [1, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca / 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 alergénio:



- 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.