







segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
30 de setembro	Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete [1, 12]	A
	Opção	Pescada à gomes de sá [4, 7] 	A
	Vegetariana	Salada de massa, grão, tomate cherry, espinafres e orégãos [1]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de Laranja [1, 3]	A B
terça-feira	Sopa	Couve flor e cenoura	A
1 de outubro	Prato	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Solha assada com batata salteada e molho verde [4] 	A
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Queijadas [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
2 de outubro	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7] 	C
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	D
	Vegetariana	Hambúrguer de cenoura c/ arroz cenoura [1, 12]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e maçã	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
3 de outubro	Prato	Costeletas grelhado com massa salteada [1]	B
	Opção	Salmão grelhado com batata cozida e grão [4] 	A
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Salada de fruta	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
4 de outubro	Prato	Filetes de pescada à Meunier com salada russa [1, 4, 12] 	A
	Opção	Lombo de porco agri-doce com abacaxi e arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes [1, 6, 7, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Maçã assada [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 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.