

segunda-feira	Sopa	Juliana	A
2 de setembro	Prato	Tagliatelli com salmão e brócolos [1,4]	A
	Opção	Peru assado com arroz de legumes[12]	A
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e batata "frita" aos cubos [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada mista c/ macedónia cozida	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época e Maça assada	A B
terça-feira	Sopa	Caseira	A
3 de setembro	Prato	Coxas de frango estufadas com massa [1]	B
	Opção	Solha gratinada c/ batata wedge [4, 12]	A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época e Queijadas [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Espinafres	A
4 de setembro	Prato	Massada de peixe [1, 4, 12]	B
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	C
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época e Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura, curgete e batata doce	A
5 de setembro	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada em camada de cebolada e pimentos c/ puré de batata [4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com quinoa [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época e Pudim caseiro [1, 3, 7]	A C
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor	A
6 de setembro	Prato	Pataniscas de bacalhau no forno com salada de feijão frade [1, 3, 4, 7]	B
	Opção	Pá de porco assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Cuscuz c/ salteado de cogumelos, cenoura e alho francês [1]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época e Gelatina [12]	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:



- 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.