





segunda-feira	Sopa	Grão e cebola	A
2 de setembro	Prato	Tagliatelli com salmão e brócolos [1,4] 	B
	Opção	Peru assado com arroz de legumes [12]	A
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes (cenoura, alho francês e curgete) [6,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época Bolo laranja [1, 3]	A B
terça-feira	Sopa	Couve Coração	A
3 de setembro	Prato	Pescada à espanhola com batatas às rodelas [4] 	A
	Opção	Assado de peru em crosta de batata [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate [1]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época Pudim [1, 3, 7]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas	A
4 de setembro	Prato	Lombo de porco com feijão preto e arroz [12]	B
	Opção	Chocos estufados c/ ervilhas e puré de batata [7, 13] 	A
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 8]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época Maça Assada	A
quinta-feira	Sopa	Camponesa	A
5 de setembro	Prato	Red fish assado à Portuguesa c/ batata assada [4, 12] 	A
	Opção	Feijoada de peru c/ arroz branco [12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada acompanhada de cuscuz [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	À lavrador	A
6 de setembro	Prato	Arroz de tentáculos de pota [13] 	A
	Opção	Macarrão à Indiana [1,12]	B
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada mista com repolho salteado	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época 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 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.