



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>7 de outubro</b>	Prato	Hambúguer de aves com arroz de cenoura	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada [8]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>8 de outubro</b>	Prato	Filetes de peixe com crosta de broa e batata a murro [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Pudim caseiro [1, 3, 7]	<b>A   C</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora	<b>A</b>
<b>9 de outubro</b>	Prato	Lombo assado com arroz de ervilhas [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba raspada.	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de cenoura [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	À lavrador	<b>A</b>
<b>10 de outubro</b>	Prato	Peru assado com laranja e arroz [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Caldo verde	<b>A</b>
<b>11 de outubro</b>	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	<b>C</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	<b>A   B</b>

Validado por:  
Ana Pinto Rodrigues  
Nutricionista C.P – 1280N

**Notas:**

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- 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.