



|                       |            |   |              |
|-----------------------|------------|---|--------------|
| <b>segunda-feira</b>  | Sopa       | Creme de legumes  | <b>A</b>     |
| <b>11 novembro</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>12 de novembro</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>13 de novembro</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>14 de novembro</b> | Prato      | Bacalhau com natas [1, 4, 7]                                    | <b>C</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>15 de novembro</b> | Prato      | Peru assado com laranja e arroz [12]                            | <b>A</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.