



segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
20 de outubro	Prato	Massa com salmão lascado, brócolos e milho [1, 4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás [7]	A C
terça-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco	A
21 de outubro	Prato	Perna de frango agridoce com arroz branco [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
22 de outubro	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	C
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	Glória	A
23 de outubro	Prato	Arroz de pato com queijo no forno [3, 12]	C
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã [7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Canja	B
24 de outubro	Prato	Solha no forno com molho de limão e batata aos cubos [4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	A C

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:

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 Sulfite/ Sulphites	Molluscs	Lupin

and SO₂

- 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.