



segunda-feira	Sopa	Juliana	A
28 de outubro	Prato	Panados de peru com esparguete [1, 3]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada [8]	A B
terça-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
29 de outubro	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [1, 3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
30 de outubro	Prato	Frango assado com arroz e feijão preto [12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
31 de outubro	Prato	Bacalhau com natas [4,7]	C
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Salada de fruta	A B
sexta-feira	Sopa		
1 de novembro	Prato	<h1>Feriado</h1>	
	Hortícolas		
	Sobremesa		



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.