



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