



| | | | |
|-----------------------|------------|---|--------------|
| segunda-feira | Sopa | Creme de legumes | A |
| 11 de novembro | 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 |
| | <hr/> | | |
| terça-feira | Sopa | Juliana | A |
| 12 de novembro | 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 |
| | <hr/> | | |
| quarta-feira | Sopa | Creme de abóbora | A |
| 13 de novembro | 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 |
| | <hr/> | | |
| quinta-feira | Sopa | À lavrador | A |
| 14 de novembro | 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 |
| | <hr/> | | |
| sexta-feira | Sopa | Caldo verde | A |
| 15 de novembro | 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 |
| | <hr/> | | |

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.