



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>6 de outubro</b>	Prato	Massa gratinada com salmão e espinafres [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate [7]	<b>A   C</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana
<b>7 de outubro</b>	Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã [7,12]	<b>A   C</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora
<b>8 de outubro</b>	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas [4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	<b>A   B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	À lavrador
<b>9 de outubro</b>	Prato	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	<b>A   B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Espinafres
<b>10 de outubro</b>	Prato	Solha assada com broa e arroz de ervilhas [1, 4]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás [7]	<b>A   C</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 alergénio:



and SO<sub>2</sub>

- 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.