

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>28 de outubro</b>	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada [8]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão verde	<b>A</b>
<b>29 de outubro</b>	Prato	Lombo assado com arroz de cenoura [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Arroz doce [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>30 de outubro</b>	Prato	Lasanha de atum com espinafres [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	<b>A</b>
<b>31 de outubro</b>	Prato	Peito de peru assado com arroz de ervilhas [12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa		<b>A</b>
<b>1 de novembro</b>	Prato	<b>Feriado</b>	<b>B</b>
	Hortícolas		<b>A</b>
	Sobremesa		<b>A   B</b>



Validado por:  
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues  
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:

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 Sulfito/ Sulphites	Molluscs	Lupin

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.