



segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes	A
6 de outubro	Peixe	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz de tomate [1,4] 	A
	Carne	Costeletas de porco em cebolada e pimentos com arroz de tomate [12]	B
	Vegetariana	Cebolada de seitan e tomate com arroz de tomate e feijão verde com alho [1,6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
terça-feira	Sopa	Juliana	A
7 de outubro	Peixe	Solha assada com batata assada [4] 	A
	Carne	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flã [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
8 de outubro	Peixe	Chocos estufados com ervilhas e arroz seco [12,13]	A
	Carne	Perna de frango assada com arroz primavera 	A
	Vegetariana	Tofu com legumes e batatas no forno [6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme [7, 12]	A C
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
9 de outubro	Peixe	Peixe vermelho em cama de legumes (curgete e cenoura) com arroz seco [4,12] 	A
	Carne	Peito de peru com molho de cogumelos e massa fusili [1,12]	B
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com massa fusili [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Maça assada	A B
sexta-feira	Sopa	Espinafres	A
10 de outubro	Peixe	Abrótea assada com arroz de cenoura [4] 	A
	Carne	Tranches de vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com batata assada [12]	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz de cenoura [12]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de laranja [7]	A C

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

- Na ementa existe o símbolo de , este é o prato recomendado pela nutricionista, entre o "prato" e a "opção".

- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:

													
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 ₂

- 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.