



| | | | |
|----------------------|-------------|---|-------|
| segunda-feira | Sopa | Creme de Legumes | A |
| 7 de outubro | Prato | Salada russa com atum [3, 4] | A |
| | Opção | Tranches de vitela estufada com esparguete cozida [1,12] | B |
| | Vegetariana | Salteado de legumes com quinoa [6, 9] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate, cebola e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta da época/ Bolo de maçã e canela [1, 3, 7] | A B |
| terça-feira | Sopa | Juliana | A |
| 8 de outubro | Prato | Carne de porco à Portuguesa [12] | A |
| | Opção | Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4, 12] | A |
| | Vegetariana | Seitan assado com arroz de brócolos [1, 6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta da época/ Mousse de chocolate [3, 7] | A B |
| quarta-feira | Sopa | Creme de abóbora | A |
| 9 de outubro | Prato | Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com batata assada [1, 4] | A |
| | Opção | Peru assado com laranja com arroz branco [7, 12] | B |
| | Vegetariana | Jardineira de cogumelos com arroz branco [6, 12] | A |
| | Hortícolas | Alface, pepino, couve roxa | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Leite creme [1, 3, 7] | A B |
| quinta-feira | Sopa | À lavrador | A |
| 10 de outubro | Prato | Frango agridoce e massa lacinhos salteada [1, 12] | A |
| | Opção | Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro [13] | A |
| | Vegetariana | Feijoada de soja com arroz seco [6, 12] | B |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta da época / Maçã assada [8] | A B |
| sexta-feira | Sopa | Caldo verde | A |
| 11 de outubro | Prato | Red fish assado à Portuguesa com puré de batata [4, 7] | A |
| | Opção | Arroz de pato com queijo no forno [7, 12] | D |
| | Vegetariana | Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate e beterraba raspada | A |
| | Sobremesa | Fruta 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 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 |
| Gluten | Crustáceos | Ovos | Peixe | Amendoins | Soja | Lacteos | Frut. Casca Rija | Aipo | Mostarda | Sésamo | Dióxido de enxofre | Moluscos | Trigo |
| Gluten | Crustaceans | Eggs | Fish | Peanut | Soya | Milk | Tree Nuts | Celery | Mustard | Sesame | E Sulfito/ Sulphites and SO ₂ | Molluscs | Lupin |

- 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.