


















segunda-feira	Sopa	Juliana	A
2 de dezembro	Prato	Costeleta assada com esparguete salteada em alho, azeite e ervas aromáticas [1, 12]	B
	Opção	Filetes de pescada com laranja e arroz de legumes [4, 12] 	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e esparguete salteada [1, 10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de maçã com canela [1, 3, 7,8]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
3 de dezembro	Prato	Abrótea assada com puré de batata [4, 7, 8]	B
	Opção	Peito de peru assado com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos brancos (cenoura e ervilhas) [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / [1, 3, 7] Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
4 de dezembro	Prato	Lombo de porco assado c/ batata a murro e feijão verde ao alho [12]	B
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e arroz branco [12, 13]	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [1,3,7]	A B
quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
5 de dezembro	Prato	Empadão de atum [4,7, 12] 	B
	Opção	Frango assado com arroz de cenoura [12] 	A
	Vegetariana	Salteado de cogumelos brancos, pimento, cenoura e alho francês com arroz selvagem [6, 7]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com manjeriço	A
6 de dezembro	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com puré de batata [7, 8, 12]	B
	Opção	Solha gratinada com cuscuz [1, 4, 7,12] 	A
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e cuscuz [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola, pimento e orégãos	A
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria sem ovos	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:

													
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Alpo	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.