

segunda-feira	Sopa	Couve coração
28 de setembro	Peixe	Perca assada com arroz de ervilhas
	Carne	Peito de peru com molho de natas e cogumelos com massa fusilli
	Vegetariana	Fusilli de cogumelos e espinafres
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
29 de setembro	Peixe	Filetes de pescada em crosta de broa com batata a murro
	Carne	Vitela estufada com ervilhas, feijão verde e cenoura
	Vegetariana	Jardineira de seitan com arroz seco
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de baunilha
quarta-feira	Sopa	Transmontana
30 de setembro	Peixe	Solha estufada com puré de batata
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes, seitan assado e puré de batata vegetariano
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina
quinta-feira	Sopa	Espinafres
01 de outubro	Peixe	Bacalhau espiritual
	Carne	Pá de porco assada com arroz de brócolos
	Vegetariana	Tofu com legumes e batatas no forno
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de flã
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
02 de outubro	Peixe	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres)
	Carne	Costeleta de porco em cebolada e pimentos c/esparguete
	Vegetariana	Bolonhesa de soja
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Aletria

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.