














segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
30 de setembro	Prato	Massa à bolonhesa [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada [8]	A B
terça-feira	Sopa	À lavrador	A
1 de outubro	Prato	Filetes de pescada panada com arroz de ervilhas [1,3,4]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Molotof [3]	A B
quarta-feira	Sopa	Canja	A
2 de outubro	Prato	Salada de peito de peru aos cubos com massa fusili, tomate, milho e azeitonas [1]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Leite creme [3,7]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
3 de outubro	Prato	Perca assada com arroz primavera [4]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Feijão verde	A
4 de outubro	Prato	Lombo de porco com batata "frita" [12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	A 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
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sésamo	Dioxido de enxofre	Moluscos	Remoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites	Molluscs	Lupin

and SO₂

- 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.