



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
30 de setembro	Prato	Salmão assado com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Maça assada	A B
	terça-feira	Sopa	À lavrador
1 de outubro	Prato	Costeleta de porco assada com massa salteada em alho [1,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Bolo de laranja [1,3,7]	A B
quarta-feira	Sopa	Canja	A
2 de outubro	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com arroz primavera [4, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
3 de outubro	Prato	Salada de peito de peru aos cubos c/ massa [1]	A
	Hortícolas	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	Bacalhau com broa [1,4]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época/ Salada de fruta	A B

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista 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 alergénico:



- 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.