



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Repolho	A
<b>14 de outubro</b>	Prato	Salada de peito de peru aos cubos c/ fusilli, tomate, milho e azeitonas [1, 12] 	A
	Opção	Solha gratina com batata assada [4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Salteado de quinoa com cogumelos, cenoura e alho francês [6, 9]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme [1, 3, 7]	A   B
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	A
<b>15 de outubro</b>	Prato	Massada de peixe [1, 4] 	A
	Opção	Entremeadada no forno com feijão preto e arroz [1, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [6]	A
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Sopa de couve coração com feijão vermelho	A
<b>16 de outubro</b>	Prato	Coelho assado com massa conchas salteada em alho e ervas [1, 12]	B
	Opção	Perca assada com batata cozida, grão cozido e molho verde [1, 4, 12] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada com quinoa [1, 6, 8, 9, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	A
<b>17 de outubro</b>	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos batatas assadas [1, 4, 12] 	A
	Opção	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1, 9]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A   B
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Alho francês	A
<b>18 de outubro</b>	Prato	Frango assado com batata assada [12] 	A
	Opção	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes [1,3,4, 7]	B
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes [9]	A
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta 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 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 alergénio:



1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lácteos 8 Frut. Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 Tremçoço  
Gluten Crustaceans Eggs Fish Peanut Soya Milk Tree Nuts Celery Mustard Sesame E Sulfito/ Sulphites Molluscs Lupin and SO<sub>2</sub>

- 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.