





















segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
21 de outubro	Prato	Massa penne gratinada com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 7] 	A
	Opção	Lombo de porco com arroz de legumes [12]	B
	Vegetariana	Salteado de legumes com cuscuz [1]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo laranja húmido [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
22 de outubro	Prato	Peru assado com laranja com arroz branco [12] 	A
	Opção	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
23 de outubro	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz de cenoura [1,4] 	A
	Opção	Coelho assado com massa salteada em alho [1, 12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [1,3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Lavrador	A
24 de outubro	Prato	Frango assado com arroz de cenoura [12] 	A
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7]	B
	Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes salteados e tofu [6]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
25 de outubro	Prato	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	C
	Opção	Vitela assada com arroz de ervilhas [12] 	B
	Vegetariana	Beringelas recheadas com quinoa [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	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:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sesamo	Dioxido de enxofre	Moluscos	Iremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfite/ 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.