

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>4 de novembro</b>	Prato	Massa penne gratinada com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 7] 	<b>B</b>
	Opção	Entremeadada no forno com arroz com arroz de cenoura [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de coco [1, 3, 7]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	À lavrador	<b>A</b>
<b>5 de novembro</b>	Prato	Peru assado com laranja e arroz branco 	<b>A</b>
	Opção	Red Fish assado à Portuguesa com batata a murro [4,12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Quinoa com salteado de legumes [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	<b>B</b>
<b>6 de novembro</b>	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com batata assada [12] 	<b>A</b>
	Opção	Feijoada à Portuguesa com arroz branco [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de brócolos e cogumelos com arroz branco [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, couve branca e beterraba raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pera assada com canela [8]	<b>A   B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos	<b>A</b>
<b>7 de novembro</b>	Prato	Frango assado com arroz de legumes 	<b>B</b>
	Opção	Bacalhau com broa e batata a murro [1, 4, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [1, 3, 7]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Canja [1]	<b>A</b>
<b>8 de novembro</b>	Prato	Arroz de pato [7, 12]	<b>C</b>
	Opção	Perca grelhada com grão cozido, batata cozida e molho verde [4, 12] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	<b>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:



Gluten    Crustaceos    Ovos    Peixe    Amendoins    Soja    Lacteos    Frut. Casca Rija    Alpo    Mostarda    Sésamo    Dióxido de enxofre    Moluscos    Tremoço  
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.