



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>30 de setembro</b>	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12] 	<b>B</b>
	Opção	Entremeada no forno, com batata “frita” e cogumelos assados [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>1 de outubro</b>	Prato	Salada de peito de peru, tomate, massa, milho e azeitonas [1, 12] 	<b>A</b>
	Opção	Red Fish assado à Portuguesa com batata a murro [4,12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 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	Canja [1]	<b>B</b>
<b>2 de outubro</b>	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com batata assada [1, 12] 	<b>A</b>
	Opção	Feijoada à Portuguesa com arroz branco [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Caril de grão com cuscuz [1, 10, 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>3 de outubro</b>	Prato	Frango assado com massa à napolitana (molho tomate) [1,12] 	<b>B</b>
	Opção	Robalo assado com batata a murro [12, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Quinoa com salteado de legumes [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	<b>A   C</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	<b>A</b>
<b>4 de outubro</b>	Prato	Arroz de pato [7, 12]	<b>C</b>
	Opção	Perca grelhada com grão cozido e molho verde [12, 13] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Soja à bolonhesa com esparguete [1, 6, 12]	<b>B</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:



Glúten    Crustáceos    Ovos    Peixe    Amendoins    Soja    Lácteos    Frut. Casca Rija    Aipo    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.