



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de Legumes	A
<b>11 de novembro</b> 	Prato	Macarrão gratinado com atum e cogumelos [1, 4, 7]	B
	Opção	Lombo de porco com castanhas, arroz branco e batata aos cubos "frita" [12]	B
	Vegetariana	Ratattouille de soja e castanhas com massa penne [1,6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de castanha [1,3,7]/ Castanhas assadas	A B A
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana	A
<b>12 de novembro</b>	Prato	Tranches de vitela estufada com esparguete cozida [1, 12]	A
	Opção	Red fish assado à Portuguesa com puré de batata [4, 7]	A
	Vegetariana	Seitan assado com arroz de brócolos [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate [3, 7]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora	A
<b>13 de novembro</b>	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com batata assada [1, 4]	A
	Opção	Peru assado com arroz de ervilhas [12]	A
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [1, 3, 7]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	À lavrador	A
<b>14 de novembro</b>	Prato	Frango agridoce com arroz branco [1, 12]	A
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e puré de batata [7, 13]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	A   B
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Caldo verde	A
<b>15 de novembro</b>	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4, 12]	A
	Opção	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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 and SO <sub>2</sub>	Molluscs	Lupin

- 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.