



|                      |                     |   |                  |
|----------------------|---------------------|---|------------------|
| <b>segunda-feira</b> | Sopa                | Creme de Legumes  | <b>A</b>         |
| <b>2 de setembro</b> | Prato               | Salada russa com atum [3, 4]  | <b>A</b>         |
|                      | Opção               | Tranches de vitela estufada com esparguete cozida [1,12]                          | <b>B</b>         |
|                      | Vegetariana         | Salteado de legumes com quinoa [6, 9]   | <b>B</b>         |
|                      | Hortícolas          | Salada alface, tomate, cebola e pepino  | <b>A</b>         |
|                      | Sobremesa           | Fruta da época/ Bolo de maçã e canela [1, 3, 7]                                   | <b>A   B</b>     |
|                      | <b>terça-feira</b>  | Sopa  | Juliana          |
| <b>3 de setembro</b> | Prato               | Carne de porco à Portuguesa [12]  | <b>A</b>         |
|                      | Opção               | Massa conchas com salmão lascado, espinafres e milho doce [1, 4, 12]              | <b>A</b>         |
|                      | Vegetariana         | Seitan assado com arroz de brócolos [1, 6, 12]                                    | <b>A</b>         |
|                      | Hortícolas          | Salada de 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  | Creme de abóbora |
| <b>4 de setembro</b> | Prato               | Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com batata assada [1, 4] | <b>A</b>         |
|                      | Opção               | Strogonoff de peru com arroz branco [7, 12]                                       | <b>B</b>         |
|                      | Vegetariana         | Jardineira de cogumelos [6, 12]   | <b>A</b>         |
|                      | Hortícolas          | Salada de alface, pepino, couve roxa  | <b>A</b>         |
|                      | Sobremesa           | Fruta da época / Leite creme [1, 3, 7]  | <b>A   B</b>     |
|                      | <b>quinta-feira</b> | Sopa  | À lavrador       |
| <b>5 de setembro</b> | Prato               | Frango estufado c/ cenoura e ervilhas e massa lacinhos cozida [1, 12]             | <b>A</b>         |
|                      | Opção               | Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro [13]                            | <b>A</b>         |
|                      | Vegetariana         | Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]   | <b>B</b>         |
|                      | Hortícolas          | Salada de alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada                              | <b>A</b>         |
|                      | Sobremesa           | Fruta da época / Maçã assada  | <b>A   B</b>     |
|                      | <b>sexta-feira</b>  | Sopa  | Caldo verde      |
| <b>6 de setembro</b> | Prato               | Red fish assado à Portuguesa com puré de batata [4, 7]                            | <b>A</b>         |
|                      | Opção               | Arroz de pato com queijo no forno [7, 12]   | <b>D</b>         |
|                      | Vegetariana         | Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]                         | <b>B</b>         |
|                      | Hortícolas          | Salada de alface, tomate e beterraba raspada                                      | <b>A</b>         |
|                      | Sobremesa           | Fruta da época / Gelatina [12]  | <b>A   B</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      |
| 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.