



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
10 de novembro	Peixe	Solha no forno com molho de limão com batata assada [4]	A
	Carne	Strogonoff de frango com arroz seco [7, 12]	B
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco [6, 10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango [7]	A B
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
11 de novembro	Peixe	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	C
	Carne	Vitela guisada com castanhas e arroz primavera [8, 12]	B
São Martinho	Vegetariana	Castanhas estufadas com cogumelos e arroz primavera [1, 8, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12] ou Castanhas assadas [8]	A B A
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
12 de novembro	Peixe	Filetes de pescada com laranja e arroz de cenoura [4, 12]	A
	Carne	Lasanha de carne [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
13 de novembro	Peixe	Carapau assado com batata a murro e molho verde [4,12]	A
	Carne	Coelho assado com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Cozido "simples" vegan [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Couve - flor	A
14 de novembro	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 4, 12]	B
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite crema [7, 12]	A C

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	Tremçoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfite/ Sulphites and SO ₂	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.