

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Repolho	A
<b>9 de setembro</b>	Prato	Salada de peito de peru aos cubos c/ fusili, tomate, milho e azeitonas [1, 12]	A
	Opção	Solha gratina com batata assada [4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Salteado de quinoa com cogumelos, cenoura e alho francês [6, 9]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme [1, 3, 7]	A   B
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
<b>10 de setembro</b>	Prato	Massada de peixe [1, 4]	A
	Opção	Entremeada no forno com feijão preto e arroz [1, 12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [6]	A
	Hortícolas	Salada de couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A   B
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Sopa de couve coração com feijão vermelho
<b>11 de setembro</b>	Prato	Coelho estufado com batata "frita" aos cubos [1, 12]	B
	Opção	Perca assada com batata cozida, grão cozido e molho verde [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Beringela recheada com quinoa [1, 6, 8, 9, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	A   B
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora e manjeriço
<b>12 de setembro</b>	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos batatas assadas [1, 4, 12]	A
	Opção	Strogonoff de vitela com arroz seco [7, 10, 12]	B
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1, 9]	A
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A   B
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	Alho francês
<b>13 de setembro</b>	Prato	Frango assado com arroz de legumes [12]	A
	Opção	Tentáculos estufados com puré da batata [7, 12, 13]	B
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes [9]	A
	Hortícolas	Salada de tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta	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 Glúten    2 Crustáceos    3 Ovos    4 Peixe    5 Amendoins    6 Soja    7 Lácteos    8 Frut. Casca Rija    9 Aipo    10 Mostarda    11 Sésamo    12 Dióxido de enxofre    13 Moluscos    14 Tremçoço  
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.