

segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
8 de setembro	Prato	Chilli de carne com arroz seco [12] 	A
	Opção	Solha gratinada com batata cozida [1,4,7]	B
	Vegetariana	Chilli de legumes com arroz de seco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7,12]	A C
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
9 de setembro	Prato	Salada russa com ovo e atum [3,4] 	A
	Opção	Strogonoff de frango com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Strogonoff com brócolos e cogumelos com arroz seco [12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
10 de setembro	Prato	Bifanas de porco com esparguete [1, 12]	B
	Opção	Salada de grão com batata, ovo e bacalhau desfiado [3,4] 	A
	Vegetariana	Pica pau de seitan com esparguete [1, 6,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
11 de setembro	Prato	Carapau assado com batata a murro e molho verde [4, 12]	B
	Opção	Coxa de peru assado com arroz de ervilhas [12] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes e arroz de ervilhas [1]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor	A
12 de setembro	Prato	Coelho estufado com arroz seco [12]	B
	Opção	Feijoada de chocos com arroz seco [12;13] 	B
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6,7,12]	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 alérgico:



Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoins Soja Lácteos Frut. Casca Rija Aipo Mostarda Sésamo Dióxido de enxofre Moluscos Tremço
Gluten Crustaceans Eggs Fish Peanut Soya Milk Tree Nuts Celery Mustard Sesame E Sulfito/ Sulphites Molluscs Lupin
and SO₂

- 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.