



segunda-feira	Sopa	Juliana	A
28 de outubro	Prato	Peito de peru assado com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Lasanha de atum com espinafres [1,4, 7,12] 	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com quinoa [10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de maçã com canela [1, 3, 7,8]	A B
terça-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde	A
29 de outubro	Prato	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13] 	A
	Opção	Costeleta assada com esparguete em azeite e alho [1, 12]	A
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
30 de outubro	Prato	Lombo de porco com batata a murro e feijão verde [12]	B
	Opção	Filetes de pescada com laranja e arroz branco [4, 12] 	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada [8]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de sangue de monstro (creme de ervilhas)	A
31 de outubro	Prato	Cabelos de bruxa com apetitosa criatura do pântano (tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce) [1, 4, 12] 	A
	Opção	Carne de monstro com fantasmas derretidos (Vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com puré de batata) [7, 8, 12]	B
	Vegetariana	Floresta assombrada (Lentilhas estufadas com legumes e cuscuz) [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de Drácula (Alface, tomate, cebola, pimento e orégãos) 	A
	Sobremesa	Fruta envenenada (Fruta da época) / Lama do cemitério (Mousse de chocolate) [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa		
1 de novembro	Prato	Feriado	
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		

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:

													
Gluten	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sesamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ 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.