

|                      |             |                                                                                   |              |
|----------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>segunda-feira</b> | Sopa        |                                                                                   |              |
| <b>1 de setembro</b> | Prato       |                                                                                   |              |
|                      | Opção       |                                                                                   |              |
|                      | Vegetariana |                                                                                   |              |
|                      | Hortícolas  |                                                                                   |              |
|                      | Sobremesa   |                                                                                   |              |
| <b>terça-feira</b>   | Sopa        | Juliana                                                                           | <b>A</b>     |
| <b>2 de setembro</b> | Prato       | Costeleta assada com arroz de tomate                                              | <b>A</b>     |
|                      | Opção       | Filetes pescada com laranja com cuscuz com feijão frade e couve portuguesa [1, 4] | <b>A</b>     |
|                      | Vegetariana | Almôndegas vegetarianas com arroz de tomate [1, 6, 12]                            | <b>B</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, couve roxa e cenoura [12]                                                 | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Pudim flã [7, 12]                                               | <b>A   C</b> |
| <b>quarta-feira</b>  | Sopa        | Crema de abóbora                                                                  | <b>A</b>     |
| <b>3 de setembro</b> | Prato       | Chocos estufados com ervilhas e arroz seco [12,13]                                | <b>A</b>     |
|                      | Opção       | Salada de peito de peru, tomate, fusili e milho [1]                               | <b>A</b>     |
|                      | Vegetariana | Salada de fusili e grão com tomate, espinafres e orégãos [1]                      | <b>A</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, tomate e pepino [12]                                                      | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Mousse de morango [7]                                           | <b>A   B</b> |
| <b>quinta-feira</b>  | Sopa        | À lavrador                                                                        | <b>A</b>     |
| <b>4 de setembro</b> | Prato       | Perna de frango assada com arroz primavera [12]                                   | <b>B</b>     |
|                      | Opção       | Red fish assado com batata a murro [4,12]                                         | <b>A</b>     |
|                      | Vegetariana | Legumes salteados com tofu e arroz primavera [6]                                  | <b>A</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]                                   | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Mousse de ananás [7]                                            | <b>A   C</b> |
| <b>sexta-feira</b>   | Sopa        | Caldo verde                                                                       | <b>A</b>     |
| <b>5 de setembro</b> | Prato       | Macarrão gratinado com atum e cogumelos [1,3,4]                                   | <b>A</b>     |
|                      | Opção       | Tranches de vitela estufada com arroz de cenoura [12]                             | <b>B</b>     |
|                      | Vegetariana | Tofu à cervejeiro com cogumelos com esparguete [1,6,12]                           | <b>B</b>     |
|                      | Hortícolas  | Alface, beterraba e cenoura [12]                                                  | <b>A</b>     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época / Pudim de laranja [7]                                             | <b>A   C</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.