






segunda-feira	Sopa	Repolho	A
18 de novembro	Prato	Lasanha de carne [1, 7, 12]	A
	Opção	Solha gratinada com batata assada [4, 7, 12] 	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1,6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
19 de novembro	Prato	Pescada panada com salada russa [1, 4] 	A
	Opção	Entremeada no forno com feijão preto e arroz [12]	B
	Vegetariana	Salteado de quinoa com cogumelos, cenoura e alho francês [6, 9]	A
	Hortícolas	Couve roxa, maça, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão vermelho	A
20 de novembro	Prato	Coelho assado com arroz de ervilhas [12]	B
	Opção	Perca assada com batata cozida, grão cozido e molho verde [4, 12] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada com quinoa [1, 6, 8, 9, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	A
21 de novembro	Prato	Red fish assado com batatas assadas [4, 12] 	A
	Opção	Strogonoff de peru com arroz branco [7,12]	B
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1, 9]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
sexta-feira	Sopa	Alho francês	A
22 de novembro	Prato	Frango assado com esparguete à napolitana [1,12] 	A
	Opção	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes [1,3,4, 7]	B
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz seco [9]	A
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [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 alergénio:



Gluten Crustaceos Ovos Peixe Amendoins Soja Lacteos F.rut. Casca Rija Alpo Mostarda Sesamo Dióxido de enxofre Moluscos Lúpulo
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.