



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
8 de setembro	Prato	“Red fish” assado com batata a murro [4]	A
	Opção	Esparguete à bolonhesa [1,7,12]	B
	Vegetariana	Soja à bolonhesa [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Juliana	A
9 de setembro	Prato	Costeleta de porco grelhada com batata cozida [7]	B
	Opção	Filetes de pescada panada com arroz de tomate [1,3,4]	B
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com puré de batata [1, 9]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim baunilha [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
10 de setembro	Prato	Chocos estufados com ervilhas e arroz seco [12,13]	B
	Opção	Salada de peito de peru, tomate, fusili e milho [1,12]	A
	Vegetariana	Salada fusili e grão c/tomate, espinafres e orégãos [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
11 de setembro	Prato	Perna de frango assada com arroz primavera	A
	Opção	Solha assada com batata assada [4]	A
	Vegetariana	Legumes salteados com tofu e arroz primavera [6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de ananás [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Caldo verde	A
12 de setembro	Prato	Filetes pescada em crosta de broa com arroz seco [1, 4]	A
	Opção	Tranches de vitela estufada com batata cozida [7, 12]	B
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com arroz seco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim de laranja [7]	A C

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	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.