



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
16 de setembro	Prato	Massa penne gratinada com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 7] 	A
	Opção	Lombo de porco com arroz de legumes [12]	B
	Vegetariana	Salteado de legumes com cuscuz [1]	A
	Hortícolas	Salada de alface, pepino, cebola e beterraba raspada	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
17 de setembro	Prato	Peru assado com laranja com arroz branco [12] 	A
	Opção	Tentáculos à lagareiro com batata a murro [12, 13]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 7, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de laranja [1, 3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
18 de setembro	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz de cenoura [1,4] 	A
	Opção	Coelho assado com massa salteada em alho [1, 12]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Lavrador	A
19 de setembro	Prato	Frango assado com arroz de cenoura [12] 	A
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7]	B
	Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes salteados e tofu [6]	A
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
20 de setembro	Prato	Bacalhau com broa e batata a murro [1, 4, 12]	C
	Opção	Vitela assada com arroz de ervilhas [12] 	B
	Vegetariana	Beringelas recheadas com quinoa [1, 6]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	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:



1 Gluten 2 Crustaceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lacteos 8 Frut. Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 Iremoço
Gluten Crustaceans Eggs Fish Peanut Soya Milk Tree Nuts Celery Mustard Sesame E Sulfite/ 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.