



segunda-feira	Sopa	Couve flor e cenoura	A
15 de setembro	Prato	Tranches de vitela estufada e arroz de alho e salsa [12]	B
	Opção	Potas estufadas com batata cozida [7, 12, 13]	B
	Vegetariana	Rolo de soja com arroz de alho e salsa [1,6]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Juliana	A
16 de setembro	Prato	Perca grelhada com batata a murro [4]	A
	Opção	Perna de frango estufada com esparguete [1]	B
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Caldo verde	A
17 de setembro	Prato	Bife de peru com arroz seco e feijão preto	A
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1,4,7]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim flã [7, 12]	A C
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
18 de setembro	Prato	Abrótea assada c/ migas de feijão frade c/ broa e couve galega [1,4]	A
	Opção	Entrecosto assado com arroz de tomate	B
	Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes salteados e tofu [1,6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
19 de setembro	Prato	Costeletas assadas com arroz primavera	B
	Opção	Salmão lascado com massa gratinada e espinafres [1, 4, 7]	B
	Vegetariana	Fusilli com cogumelos e espinafres [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca 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 alergénio:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	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.