




segunda-feira	Sopa	Juliana	A
23 de setembro	Prato	Costeleta assada com esparguete em azeite e alho [1, 12]	B
	Opção	Filetes de pescada com laranja e arroz de legumes [4, 12] 	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com quinoa [10, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de maça com canela [1, 3, 7, 8]	A B
	terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas
24 de setembro	Prato	Feijoada de chocos com arroz seco [12, 13] 	A
	Opção	Peito de peru assado com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / [1, 3, 7] Mousse de chocolate [3, 7]	A B
	quarta-feira	Sopa	Alho francês
25 de setembro	Prato	Lombo de porco com batata a murro e espinafres [12]	B
	Opção	Lasanha de atum com espinafres [1, 4, 7, 12] 	B
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com arroz [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada [8]	A B
	quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde
26 de setembro	Prato	Tentáculos de potas estufadas com ervilhas e arroz branco [12, 13]	B
	Opção	Frango assado com esparguete salteado [1, 12] 	A
	Vegetariana	Salteado de cogumelos brancos, pimento, cenoura e alho francês com arroz selvagem [1, 6, 7]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
	sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com manjeriço
27 de setembro	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com puré de batata [7, 8, 12]	B
	Opção	Solha gratinada com cuscuz [1, 4, 7, 12] 	A
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e cuscuz [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola, pimento e orégãos	A
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta	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 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lácteos 8 Frut. Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 Tremeço
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.