



segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
22 de setembro	Prato	Strogonoff de peru com arroz seco [6, 7, 10]	B
	Opção	Red fish assado com batatas assadas [4]	A
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco [6]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7]	A C
terça-feira	Sopa	Crema de brócolos	A
23 de setembro	Prato	Fusili de salmão brócolos e milho doce [1,4,7]	A
	Opção	Carne de porco à portuguesa [7,12]	B
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata "frita" aos cubos [1, 6, 7]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate e cebola [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim baunilha [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
24 de setembro	Prato	Arroz de pato com queijo [7, 12]	C
	Opção	Pescada estufada com batata cozida [4, 12]	B
	Vegetariana	Quinoa de brócolos	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
25 de setembro	Prato	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro [13]	B
	Opção	Massa à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Soja à bolonhesa [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de laranja [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
26 de setembro	Prato	Pá de porco assada com batata assada e brócolos ao vapor [12]	B
	Opção	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate [1,4,7,12]	B
	Vegetariana	Petaniscas de legumes com arroz de tomate [1,6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura [12]	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 alérgico:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulphite/ 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.