

segunda-feira	Sopa		
1 de setembro	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
2 de setembro	Prato	Salada russa com ovo e atum [3,4]	A
	Opção	Panados de frango com arroz seco [1, 3, 12]	B
	Vegetariana	Strogonoff com brócolos e cogumelos com arroz seco [12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
3 de setembro	Prato	Bifanas de porco com esparguete [1, 12]	B
	Opção	Salada de grão com batata, ovo e bacalhau desfiado [3,4]	A
	Vegetariana	Pica pau de seitan com esparguete [1,6,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
4 de setembro	Prato	Lasanha de atum [1,4,7]	B
	Opção	Chilli de carne com arroz seco [12]	A
	Vegetariana	Chilli de legumes com arroz de seco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor	A
5 de setembro	Prato	Coelho estufado com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada com laranja e batata cozida [4]	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	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
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 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.