



segunda-feira	Sopa	Caseira	A
20 de outubro	Peixe	Dourada assada com batata a murro [4,12]	A
	Carne	Rancho simples de frango [12]	B
	Vegetariana	Rancho de tofu [1, 6] 1,12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Canja ou Canja de legumes	A
21 de outubro	Peixe	Filetes de pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com batata cozida [4, 12]	A
	Carne	Lombo de porco com molho de cogumelos e arroz de brócolos [12]	B
	Vegetariana	Soja guisada com cogumelos e arroz de brócolos [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
22 de outubro	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete [1, 7, 12, 13]	B
	Carne	Arroz de pato com queijo [7, 12]	C
	Vegetariana	Arroz amigo do pato [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flã [7, 12]	A C
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
23 de outubro	Peixe	Salmão laseado com massa gratinada e espinafres [1, 4, 7]	B
	Carne	Perna de porco assada com arroz seco e feijão preto [12]	B
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Crema de brócolos	B
24 de outubro	Peixe	Perca corada com arroz primavera [4, 12]	A
	Carne	Macarronada com carne gratinada [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Seitan assado com favas estufadas, tomate, curgete e cenoura com arroz primavera [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época ou 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	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	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.