



segunda-feira	Sopa	Transmontana	A
06 de novembro	Prato	Abrótea assada com arroz de cenoura ^{4, 12}	A
	Opção	Costeleta grelhada com esparguete salteado ^{1, 12}	B
	Vegan	Tofu com natas ^{1, 6, 12}	C
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca/ da época	A
	Doce	Leite-creme ^{1, 3, 7}	B
terça-feira	Sopa	Glória	A
07 de novembro	Prato	Lombo de porco assado com arroz seco ^{1, 12}	A
	Opção	Perca grelhada com batata a murro ^{4, 12}	A
	Vegan	Massa com cogumelos ^{1, 9}	A
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca/ da época	A
	Doce	Pudim caseiro ^{1, 3, 7}	C
quarta-feira	Sopa	Canja	A
08 de novembro	Prato	Pescada no forno com pimentos ^{1, 4}	A
	Opção	Entrecosto com arroz de tomate ^{7, 12}	B
	Vegan	Soja à bolonhesa ^{1, 6, 12}	A
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca/ da época	A
	Doce	Bolo de maçã com canela ^{1, 3, 7}	B
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
09 de novembro	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura ¹²	A
	Opção	Filetes panados com salada russa ^{1, 4, 12}	A
	Vegan	Gratinado de couve flor ^{7, 9}	B
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca/ da época	A
	Doce	Salada de fruta	B
sexta-feira	Sopa	Caseira	A
10 de novembro	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{1, 3, 4, 7, 12}	C
	Opção	Massa cortada com frango ^{1, 12}	A
	Vegan	Legumes recheados ^{1, 6}	A
	Hortícolas	Salada de alface, pepino, cebola e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca/ da época	A
	Doce	Mousse de chocolate ^{7, 8}	B

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:



- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri – Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>