



segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
29 de setembro	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	B
	Opção	Peru assado com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e batata assada [6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7]	A C
terça-feira	Sopa	Crema de brócolos	A
30 de setembro	Prato	Perna de porco assada com arroz seco e feijão preto [12]	A
	Opção	Red fish assado com arroz seco [4, 12]	A
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de pimentos [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flã [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
1 de outubro	Prato	Bacalhau gratinado com legumes [1, 4, 7]	B
	Opção	Salada de cuscuz com tirinhas de frango [1]	B
	Vegetariana	Tofu "mexido" com espinafres cogumelos e arroz seco [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
2 de outubro	Prato	Macarronada de carne gratinada [1,7,12]	B
	Opção	Salmão assado com batatas cozidas [4]	A
	Vegetariana	Gratinado de legumes [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de laranja [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Crema de cenoura	A
3 de outubro	Prato	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro [13]	B
	Opção	Bifanas de porco com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Seitanas com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de ananás [7]	C

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:

													
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.