

segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
1 de julho	Prato	Perna de frango agridoce com arroz primavera [12]	B
	Opção	Abrótea assada com migas de broa e couve [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Stroganoff de beringela com quinoa [1, 7, 10, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Arroz doce [3, 7]	B
	terça-feira	Sopa	Caseira
2 de julho	Prato	Pescada estufada com puré de batata [4, 7]	B
	Opção	Peru assado com arroz de cenoura [1]	A
	Vegetariana	Salada de massa, grão, tomate cherry, espinafres e orégãos [1]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Salada de fruta	B
	quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos
3 de julho	Prato	Jardineira [12]	B
	Opção	Massa com salmão, espinafres e orégãos [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Caril de grão e legumes [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e repolho	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	B
	quinta-feira	Sopa	Couve coração
4 de julho	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7, 12]	C
	Opção	Bife de peru grelhado com esparguete salteado [1, 12]	B
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan com batata "frita" às rodelas [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Gelatina [12]	B
	sexta-feira	Sopa	Alho francês
5 de julho	Prato	Hambúrguer de aves com ovo e arroz [12]	B
	Opção	Chocos estufados com puré de batata [7, 12, 13]	A
	Vegetariana	Lasanha de legumes [1, 6, 7]	B
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Salada de fruta	B

Validado por:
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues
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:



1 Glúten
2 Crustáceos
3 Ovos
4 Peixe
5 Amendoins
6 Soja
7 Lácteos
8 Frut. Casca Rija
9 Aipo
10 Mostarda
11 Sésamo
12 Dióxido de enxofre
13 Moluscos
14 Tremoço

Gluten
Crustaceans
Eggs
Fish
Peanut
Soya
Milk
Tree Nuts
Celery
Mustard
Sesame
E Sulfito/ Sulphites
Molluscs
Lupin

and SO₂

- 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/>