

segunda-feira	Sopa	Caseira	A
1 de julho	Prato	Abrótea estufada com puré de batata [4, 7, 12]	A
	Opção	Coxa de peru assada com arroz de cenoura [12]	A
	Vegetariana	Empadão de legumes [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Gelatina [12]	B
	terça-feira	Sopa	Juliana
2 de julho	Prato	Vitela estufada com esparguete [1, 12]	B
	Opção	Salmão assado com batata cozida e molho verde [4, 12]	A
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Queijadas [1, 3, 7]	C
quarta-feira	Sopa	Lavrador	A
3 de julho	Prato	Lasanha de atum [1, 4, 7, 12]	A
	Opção	Empadão de pato [3, 12]	B
	Vegetariana	Feijoada de brócolos c/ cogumelos [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Gelatina [12]	B
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
4 de julho	Prato	Bife de frango à permegiana c/ batata "frita" [3, 12]	B
	Opção	Salmão no forno c/ puré de batata e cenoura [4, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 7]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Mousse de chocolate [7, 8]	B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
5 de julho	Prato	Perca gratinada com puré de batata doce [4,7]	A
	Opção	Stroganoff de peru c/ arroz branco [1, 7, 10, 12]	B
	Vegetariana	Risoto de cogumelos [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca	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	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	Tremouço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites	Molluscs	Lupin
											and SO ₂		

- 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/>