

segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
8 de julho	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	A
	Opção	Coelho estufado com arroz branco [12]	B
	Vegetariana	Empadão de soja [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Aletria [1, 3, 7]	B
	terça-feira	Sopa	Feijão verde
9 de julho	Prato	Abrótea com molho verde e batata cozida [4, 12]	A
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	C
	Vegetariana	Tofu à Cervejeiro c/ cogumelos e arroz branco [6,7]	B
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Leite creme [3, 7]	B
	quarta-feira	Sopa	À camponesa
10 de julho	Prato	Bife de peru grelhado com batata "frita"	B
	Opção	Filetes de pescada panada com arroz de tomate [4, 12]	A
	Vegetariana	Massada de feijão branco [1, 12]	A
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Salada de fruta	B
	quinta-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão
11 de julho	Prato	Massa de frango à lavrador [1, 12]	A
	Opção	Pescada estufada com arroz de tomate [4, 12]	A
	Vegetariana	Tagliatelli com cogumelos e legumes [1, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, brócolos ao vapor e milho	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Bolo de iogurte [1, 3, 7]	B
	sexta-feira	Sopa	Couve – Flor
12 de julho	Prato	Salmão em cama de cebola e pimentos com batata a murro [4, 12]	A
	Opção	Empadão de carne [7,12]	B
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Maça assada	A

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 alérgénio:



Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoins Soja Lácteos Frut. Casca Rija Aipo Mostarda Sésamo Dióxido de enxofre Moluscos Tremçoço
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/>