

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos	<b>A</b>
<b>8 de julho</b>	Prato	Frango estufado com ervilhas e puré de batata [7, 8]	<b>B</b>
	Opção	Pescada à Meunier com arroz de cenoura [1,4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salada de massa, grão, tomate cherry, espinafres e orégãos [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Bolo de Laranja [1, 3]	<b>B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana
<b>9 de julho</b>	Prato	Massa com carne [1, 12]	<b>B</b>
	Opção	Perca gratinada com batata "frita" às rodelas [1,4, 7]	<b>A</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>B</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes
<b>10 de julho</b>	Prato	Abrótea assada com batata cozida e molho verde [4]	<b>A</b>
	Opção	Strogonoff de peru com arroz branco [7,12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Hambúrguer de cenoura c/ arroz cenoura [1, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada mista e brócolos cozidos	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [8]	<b>B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão verde
<b>11 de julho</b>	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7]	<b>C</b>
	Opção	Jardineira de frango [12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Empadão de tofu e lentilhas [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, cenoura e maça	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Queijadas [1, 3, 7]	<b>C</b>
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	À camponesa
<b>12 de julho</b>	Prato	Peito de peru grelhado com massa salteada [1]	<b>B</b>
	Opção	Solha assada com batata assada e brócolos cozidos [4]	<b>A</b>
	Vegetariana	Massada de feijão branco [1, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [3, 7]	<b>B</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 alérgénio:



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    Molluscs    Lupin  
 and SO<sub>2</sub>

- 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: