

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