

segunda-feira	Sopa	Juliana	A
15 de julho	Prato	Macarrão c/ atum e couve flor gratinado c/ queijo [1, 4, 7]	B
	Opção	Peru assado com arroz de legumes[12]	A
	Vegetariana	Caril de grão com arroz seco [12]	A
	Hortícolas	Salada mista c/ macedónia cozida	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Maça assada	A
terça-feira	Sopa	Caseira	A
16 de julho	Prato	Bifes de frango panados c/ massa [1, 3]	B
	Opção	Solha gratinada c/ batata wedge [4, 12]	A
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan e batata "frita" aos cubos [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Queijadas [1, 3, 7]	C
quarta-feira	Sopa	Espinafres	A
17 de julho	Prato	Tagliatele com salmão e brócolos [1,4]	A
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	C
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com quinoa [10, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Leite creme [3, 7]	B
quinta-feira	Sopa	Cenoura, curgete e batata doce	A
18 de julho	Prato	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada em camada de cebolada e pimentos c/ puré de batata [4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1,6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Pudim caseiro [1, 3, 7]	C
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor	A
19 de julho	Prato	Pataniscas de bacalhau no forno com salada de feijão frade [1, 3, 4, 7]	B
	Opção	Pá de porco assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Cuscuz c/ salteado de cogumelos, cenoura e alho francês [1]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Gelatina [12]	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 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/>