

segunda-feira	Sopa	Grão e cebola	A
15 de julho	Prato	Lombo de porco com feijão preto e arroz [12]	B
	Opção	Solha estufada com batata cozida [4]	A
	Vegetariana	Lasanha de soja e legumes (cenoura, alho francês e curgete) [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Bolo laranja [1, 3]	B
	terça-feira	Sopa	Couve Coração
16 de julho	Prato	Pescada à espanhola com batatas às rodelas [4]	A
	Opção	Pernas de frango assadas com arroz [12]	A
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate [1, 3, 7]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Pudim [1, 3, 7]	C
	quarta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas
17 de julho	Prato	Panados de peru com massa [1, 3]	B
	Opção	Chocos estufados c/ ervilhas e puré de batata [7, 13]	A
	Vegetariana	Macarrão à Indiana [1]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Maça Assada	A
	quinta-feira	Sopa	Camponesa
18 de julho	Prato	Red fish assado à Portuguesa c/ batata assada [4, 12]	A
	Opção	Feijoada de peru c/ arroz branco [12]	B
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Gelatina [12]	B
	sexta-feira	Sopa	À lavrador
19 de julho	Prato	Arroz de tentáculos de pota [13]	A
	Opção	Massa à salsicheira (salsichas, queijo, fiambre e ervilhas) [1, 7, 12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada [1, 6]	A
	Hortícolas	Salada mista com repolho salteado	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	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:



- 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.dqs.pt/descodificador-de-rotulos/>