



segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
22 de julho	Prato	Abrótea gratinada e puré de batata e cenoura [3, 4, 7]	A
	Opção	Massa à bolonhesa [1, 12]	B
	Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	B
	terça-feira	Sopa	Couve lombarda
23 de julho	Prato	Costeleta de porco grelhada com arroz de legumes [12]	B
	Opção	Posta pescada com crosta de broa com batata wedge [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Salteado de legumes (cogumelos, pimento, cenoura e alho francês) [6]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Pudim de baunilha [1, 3, 7]	C
	quarta-feira	Sopa	Beterraba com espinafres
24 de julho	Prato	Salmão grelhado com batata cozida [4]	A
	Opção	Salada de cubinhos de porco, massa lacinhos, azeitona e milho [1, 12]	B
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6]	A
	Hortícolas	Salada alface, cenoura e couve-roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Mousse de chocolate [7, 8]	B
	quinta-feira	Sopa	Alho francês
25 de julho	Prato	Chili de vaca com arroz branco [12]	B
	Opção	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1, 12]	A
	Hortícolas	Salada alface, beterraba e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Gelatina [12]	A
	sexta-feira	Sopa	Caseira
26 de julho	Prato	Feijoada de chocos com arroz [13]	A
	Opção	Massa de frango com penca [1]	A
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Salada de fruta	B

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista 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:



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 Sulfite/ 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/>