




<b>segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	<b>A</b>
<b>22 de julho</b>	<b>Prato</b>	Peru assado com arroz e feijão preto [12]	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Chocos estufados com puré de batata [7, 13]	<b>A</b>
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de legumes [7]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	<b>Doce</b>	Arroz doce [3, 7]	<b>A</b>
<b>terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	<b>A</b>
<b>23 de julho</b>	<b>Prato</b>	Perca no forno com batata salteada [13]	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Frango estufado com massa cozida [1]	<b>A</b>
	<b>Vegetariana</b>	Salada de massa fusilli e grão c/ tomate cherry, espinafres e orégãos [1, 6]	<b>A</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	<b>Doce</b>	Maça assada	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabos	<b>A</b>
<b>24 de julho</b>	<b>Prato</b>	Arroz de pato [1, 7, 12]	<b>C</b>
	<b>Opção</b>	Solha no forno em cama de cebolada e pimentos com batata assada [4]	<b>A</b>
	<b>Vegetariana</b>	Pica-pau de seitan com batata à rodela [6, 12]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	<b>Doce</b>	Pudim caseiro [1, 3, 7]	<b>C</b>
<b>quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Crema de cenoura	<b>A</b>
<b>25 de julho</b>	<b>Prato</b>	Tentáculos à lagareiro com puré de batata [7, 13]	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Costeletas grelhadas com massa fusilli [1, 7, 12]	<b>B</b>
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira de cogumelos brancos [6, 12]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e milho	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	<b>Doce</b>	Salada de fruta	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve coração com feijão vermelho	<b>A</b>
<b>26 de julho</b>	<b>Prato</b>	Coelho à caçador com arroz	<b>A</b>
	<b>Opção</b>	Bacalhau com natas [4, 7, 12]	<b>B</b>
	<b>Vegetariana</b>	Lasanha vegetariana [1, 7]	<b>B</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	<b>Doce</b>	Gelatina [12]	<b>B</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:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soya	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 and SO <sub>2</sub>	Molluscs	Lupin

- 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/>