



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
29 de junho	Prato	Salada russa com pescada panada [1, 3, 4]	A
	Opção	Bife de peru grelhado com esparguete salteado [1]	B
	Vegetariana	Empadão de legumes [1, 3, 7]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Mousse de chocolate	B
	terça-feira	Sopa	Alho francês
30 de julho	Prato	Perna de peru assada com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Solha em cama de cebola e pimentos com batata assada [4]	A
	Vegetariana	Feijoada de soja [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Leite creme [3, 7]	B
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com manjeriço	A
31 de julho	Prato	Arroz de pato com queijo no forno [7,12]	C
	Opção	Tentáculos à lagareiro c/ puré de batata [7, 12, 13]	B
	Vegetariana	Lasanha de legumes [1, 6, 7]	B
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Arroz doce [3, 7]	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 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/>