

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Beterraba com espinafres	<b>A</b>
<b>17 de junho</b>	Prato	Abrótea gratinada e puré de batata e cenoura [3, 4, 7]	<b>A</b>
	Opção	Massa à bolonhesa [1, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos [1, 6, 7, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	<b>B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Couve coração
<b>18 de junho</b>	Prato	Arroz de pato [7,12]	<b>D</b>
	Opção	Posta pescada com crosta de broa com batata wedge [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salteado de legumes (cogumelos, pimento, cenoura e alho francês) [6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Pudim de baunilha [1, 3, 7]	<b>C</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas
<b>19 de junho</b>	Prato	Salmão grelhado com batata cozida [4]	<b>A</b>
	Opção	Peru grelhado com massa salteada [1, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Caril de grão com arroz [6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [7, 8]	<b>B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Feijão verde
<b>20 de junho</b>	Prato	Coelho estufado com ervilhas e cenoura com puré [7,12]	<b>A</b>
	Opção	Bacalhau espiritual [1, 4,7]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos brancos [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>A</b>
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	Sopa de couve flor e alho francês
<b>21 de junho</b>	Prato	Feijoada de chocos com arroz [13]	<b>A</b>
	Opção	Massa com carne [1]	<b>B</b>
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Salada de fruta	<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 alérgénio:



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 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/>