



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>17 de junho</b>	Prato	Peru assado com arroz de ervilhas [12]	<b>A</b>
	Opção	Tentáculos estufados com puré de batata [7, 13]	<b>A</b>
	Vegetariana	Empadão de legumes [7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Arroz doce [3, 7]	<b>A</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com espinafres
<b>18 de junho</b>	Prato	Perca no forno com arroz de cenoura [4]	<b>A</b>
	Opção	Empadão de carne de vitela [3, 6, 7]	<b>A</b>
	Vegetariana	Rancho vegetariano [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Maça assada	<b>B</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Nabos
<b>19 de junho</b>	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com batata frita de forno [12]	<b>B</b>
	Opção	Solha no forno em cama de cebolada e pimentos com batata assada [4]	<b>A</b>
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Pudim caseiro [1, 3, 7]	<b>C</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Feijão verde
<b>20 de junho</b>	Prato	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7, 12]	<b>A</b>
	Opção	Strogonoff de peru com arroz branco [1, 7, 6, 10, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Salada de fruta	<b>B</b>
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve coração com feijão vermelho
<b>21 de junho</b>	Prato	Massa à carbonara [12]	<b>C</b>
	Opção	Red Fish assado com puré de batata e cenoura [4, 7]	<b>A</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	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 alérgico:



Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	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	Molluscs	Lupin and SO <sub>2</sub>

- 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/>