

segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
24 de junho	Prato	Arroz de frango	A
	Opção	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas c/ arroz de cenoura [1, 4]	A
	Vegetariana	Rancho vegetariano [1, 6]	B
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Tarte de maçã [1, 3, 7]	B
	terça-feira	Sopa	Alho francês
25 de junho	Prato	Robalo grelhado com batata a murro [4]	A
	Opção	Peru assado com laranja e arroz primavera [12]	A
	Vegetariana	Caril de grão [10, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Pudim de chocolate [1, 3, 7]	B
quarta-feira	Sopa	Canja [1]	A
26 de junho	Prato	Bacalhau à gomes de sá [3, 4]	A
	Opção	Empadão de carne [7, 12]	A
	Vegetariana	Soja à bolonhesa [1, 6]	B
	Hortícolas	Salada de mista/ variada	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	B
quinta-feira	Sopa	Espinafres	A
27 de junho	Prato	Vitela à indiana com puré [7, 12]	B
	Opção	Solha em cama de cebola e pimentos com arroz de cenoura [4]	A
	Vegetariana	Strogonoff de beringela [1, 7, 10, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Gelatina [12]	B
sexta-feira	Sopa	Caldo verde	A
28 de junho	Prato	Sardinha assada com batata cozida e molho verde [4]	A
	Opção	Bife de peru grelhado com arroz de tomate	A
	Vegetariana	Jardineira de soja [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta 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:



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/>