



segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
24 de junho	Prato	Lasanha de carne [1, 7, 12]	B
	Opção	Chocos à bolão pato com batata salteada [12, 13]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Leite creme [3, 7]	B
	terça-feira	Sopa	Caldo verde
25 de junho	Prato	Sardinha assada com batata cozida e molho verde [4]	A
	Opção	Bife de peru grelhado com arroz de tomate	A
	Vegetariana	Empadão de legumes [1, 3, 7]	A
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	B
	quarta-feira	Sopa	Alho francês
26 de junho	Prato	Arroz de pato [7, 12]	D
	Opção	Perca grelhada com batata a murro [4, 12]	A
	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
	quinta-feira	Sopa	Creme de legumes
27 de junho	Prato	Bacalhau espiritual [1, 4, 7, 12]	D
	Opção	Perna de frango assada com arroz de feijão [12]	B
	Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Bolo de maçã c/ canela [1, 3, 7]	B
	sexta-feira	Sopa	Beterraba e espinafres
28 de junho	Prato	Massa com carne [1, 12]	B
	Opção	Solha estufada com puré de batata e cenoura [4, 7]	A
	Vegetariana	Massada de feijão, tomate, pimento, beringela e avela [1, 8]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época	A
	Doce	Pudim caseiro [1, 3, 7]	A

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	Tremoço
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/>