



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>21 de julho</b>	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	<b>B</b>
	Opção	Bifanas de porco com arroz seco [12] 	<b>B</b>
	Vegetariana	Seitanas com arroz seco [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [7]	<b>A   C</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos
<b>22 de julho</b>	Prato	Salada de cuscuz com tirinhas de frango [1] 	<b>A</b>
	Opção	Pescada estufada com arroz seco [4, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Tofu "mexido" com espinafres cogumelos e cuscuz [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de pimentos [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flã [7, 12]	<b>A   C</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana
<b>23 de julho</b>	Prato	Salmão grelhado com batatas cozidas [4] 	<b>A</b>
	Opção	Perna de porco assada com arroz seco e feijão preto [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de morango [7]	<b>A   B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Couve coração
<b>24 de julho</b>	Prato	Rolo de carne com queijo e fiambre com arroz de ervilhas [1,3,7,12]	<b>C</b>
	Opção	Bacalhau gratinado com legumes [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Vegetariana	Gratinado de legumes [1, 6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de laranja [7]	<b>A   C</b>
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
<b>25 de julho</b>	Prato	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro [13]	<b>B</b>
	Opção	Salada de peito de peru, tomate, fusilli e milho [1] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Tofu à lagareiro com batata a murro [6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de ananás [7]	<b>C</b>

Validado por:  
Ana Pinto Rodrigues  
Nutricionista C.P – 1280N

### Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa existe o símbolo de , este é o prato recomendado pela nutricionista, entre o "prato" e a "opção".
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sesamo	Dioxido 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

- A ementa está classificada segundo o princípio "Nutri – Score", de A a E com uma escala de cores de verde para vermelho. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.