



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
30 de junho	Prato	Hambúrguer de carne com batatas "fritas" [1, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
1 de julho	Prato	Pescada panada com arroz primavera [1, 3, 4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
2 de julho	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
3 de julho	Prato	Salada de massa com atum e legumes [1,4]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve-flor	A
4 de julho	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C

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:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Língua de vaca
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.
- 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.