



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
14 de julho	Prato	Massa à bolonhesa [1, 7, 12]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Feijão verde	A
15 de julho	Prato	Red fish assado com arroz de ervilhas [4]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
16 de julho	Prato	Salada de cuscuz com tirinhas de frango [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Camponesa	A
17 de julho	Prato	Perca assada com batata a murro [4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7,12]	A C
sexta-feira	Sopa	Juliana	A
18 de julho	Prato	Costeleta de porco com arroz de brócolos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de morango [7, 12]	A 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:



- 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.