











segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
30 de junho	Prato	Lasanha de atum e legumes [1, 4, 7]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Camponesa	A
1 de julho	Prato	Peito de frango assado com arroz primavera [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
2 de julho	Prato	Filetes de pescada c/ crosta de broa e ervas aromáticas c/ batatas às rodelas [1, 4]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de laranja [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
3 de julho	Prato	Perna de porco assada com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve-flor	A
4 de julho	Prato	Bacalhau desfiado com broa, batata assada e espinafres [1,4]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [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 alergénio:

													
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 SO ₂		

- 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.