



segunda-feira	Sopa	Feijão verde	A
7 de julho	Prato	Hambúrguer de carne com batatas “fritas	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
8 de julho	Prato	Pescada panada com arroz de legumes [1,3,4]	A
	Hortícolas	Alface, cebola, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
9 de julho	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura [12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quinta-feira	Sopa	Alho francês	A
10 de julho	Prato	Salada de massa com atum e legumes [1, 4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
11 de julho	Prato	Bife de peru grelhado coma arroz branco e feijão preto	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	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 alergénio:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremçoço
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.