



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
23 de junho	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	Caldo verde	A
24 de junho	Prato	Red fish assado com arroz de ervilhas [4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
25 de junho	Prato	Salada de cuscuz com tirinhas de frango [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quinta-feira	Sopa	À lavrador	A
26 de junho	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
27 de junho	Prato	Costeleta de porco com arroz de brócolos [12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 alergénio:



- 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.



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:

													
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	Tremoço
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.



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
	<hr/>		
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
	<hr/>		
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
	<hr/>		
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
	<hr/>		
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
	<hr/>		

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:



- 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.



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
14 de julho	Prato	Abrótea assada com batata a murro ^[4]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás ^[7]	A C
terça-feira	Sopa	Feijão verde	A
15 de julho	Prato	Salada de panado de peru, tomate, fusili e milho ^[1,3]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate ^[6, 7, 12]	A B
quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
16 de julho	Prato	Salada de grão, batata, ovo e bacalhau lascado ^[4]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango ^[7]	A B
quinta-feira	Sopa	Camponesa	A
17 de julho	Prato	Perna de frango agridoce com arroz branco ^[12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim flã ^[7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Juliana	A
18 de julho	Prato	Solha assada com batata às rodela ^[4]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate ^[7]	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:



- 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.

segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
21 de julho	Prato	Massa à carbonara sem ovo [1, 7,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
terça-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
22 de julho	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas [4,12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim flã [7, 12]	A C
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
23 de julho	Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
24 de julho	Prato	Fusili de salmão, brócolos e milho doce [1,4, 7]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de laranja [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
25 de julho	Prato	Panados de frango com arroz de ervilhas [1,3]	B
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás [7]	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:



- 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.