



segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
21 de julho	Prato	Salmão assado com batata a murro [4]	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	Costeletas assadas com arroz de legumes [12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim flã [3,7]	A C
quarta-feira	Sopa	Juliana	A
23 de julho	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas [4]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	A B
quinta-feira	Sopa	Couve coração	A
24 de julho	Prato	Massa à carbonara (sem ovo) [1, 7]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6; 7; 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
25 de julho	Prato	Solha assada com broa e arroz de ervilhas [1,4]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	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 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.