

segunda-feira	Sopa	Espinafres	A
17 de junho	Prato	Salada de peito de peru, tomate, fusili integral, milho e azeitonas [1, 12]	A
	Opção	Salmão grelhado com batata a murro [4, 12]	A
	Vegetariana	Salteado de quinoa com cogumelos, cenoura e alho francês [6, 9]	A
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	B
terça-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	A
18 de junho	Prato	Carapau assado com batata cozida, grão e molho verde [4, 12]	A
	Opção	Massa à carbonara [1, 7, 12]	C
	Vegetariana	Beringela recheada com quinoa [1, 6, 8, 9, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e beterraba	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Gelatina [12]	B
quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos	A
19 de junho	Prato	Vitela assada com batata assada [12]	B
	Opção	Pescada à Meunier com arroz de legumes [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1, 9]	A
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Maça assada	B
quinta-feira	Sopa	Caldo verde	A
20 de junho	Prato	Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos assados [4]	A
	Opção	Bife de peru grelhado com arroz de feijão vermelho [12]	B
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	B
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	B
sexta-feira	Sopa	Caseira	A
21 de junho	Prato	Frango assado com batata "frita" [1, 12]	B
	Opção	Abrótea gratina com arroz de ervilhas [4, 7, 12]	A
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes [9]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Salada de fruta	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:



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
Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri - Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>