

| | | | |
|----------------------|--------------------|--|------------------|
| segunda-feira | Sopa | Sopa Juliana | A |
| 22 de julho | Prato | Salada de peito de peru c/ fusili, tomate, milho e azeitonas [1, 12] | B |
| | Opção | Solha gratina com batata assada [4, 7, 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 | Creme de cenoura |
| 23 de julho | Prato | Massada de peixe [1, 4] | A |
| | Opção | Entremada no forno com feijão preto e arroz [1, 12] | B |
| | Vegetariana | Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1, 9] | A |
| | Hortícolas | Salada de alface, pepino e beterraba | A |
| | Sobremesa | Fruta da época | A |
| | Doce | Gelatina [12] | B |
| quarta-feira | Sopa | Sopa de couve coração com feijão vermelho | A |
| 24 de julho | Prato | Arroz de pato [7, 12] | D |
| | Opção | Perca assada com grão cozido e molho verde [1, 4, 12] | B |
| | Vegetariana | Beringela recheada com quinoa [1, 6, 8, 9, 12] | A |
| | Hortícolas | Salada de alface, cenoura e couve roxa | A |
| | Sobremesa | Fruta da época | A |
| | Doce | Maça assada | B |
| quinta-feira | Sopa | Alho francês | A |
| 25 de julho | Prato | Pescada à Meunier com arroz de legumes [1, 4, 12] | A |
| | Opção | Frango estufado com cenoura e batata salteada [12] | B |
| | Vegetariana | Lasanha vegetariana [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 | Sopa de couve-flor e cenoura | A |
| 26 de julho | Prato | Strogonoff de vitela com arroz seco [7, 10, 12] | B |
| | Opção | Tentáculos estufados com puré da batata [7, 12, 13] | B |
| | 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



1 Gluten 2 Crustaceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lacteos 8 F.rut. Casca Kija 9 Alpo 10 Mostarda 11 Sesamo 12 Dioxido de enxofre 13 Moluscos 14 Iremoço
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/>