

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>24 de junho</b>	Prato	Perca grelhada com batata assada [4, 12]	<b>A</b>
	Opção	Perna de peru com arroz de cenoura	<b>B</b>
	Vegetariana	Salteado de legumes com cuscuz [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada alface, pepino e beterraba raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Laranja com canela [8]	<b>A</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Beterraba com espinafres
<b>25 de junho</b>	Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas e milho [12]	<b>B</b>
	Opção	Dourada grelhada com arroz de tomate [1,4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas vermelhas [1, 6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Arroz doce sem ovos [7, 8]	<b>B</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
<b>26 de junho</b>	Prato	Robalo grelhado com cuscuz, feijão frade e couve portuguesa [1,4,12]	<b>A</b>
	Opção	Coelho assado em molho de laranja e esparguete [1, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de soja [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Juliana
<b>27 de junho</b>	Prato	Arroz de pato com queijo no forno [7, 12]	<b>D</b>
	Opção	Bacalhau à Gomes de Sá [2,7,12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salada de feijão frade com legumes salteados e tofu [6, 8]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>B</b>
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	
<b>28 de junho</b>	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
	Doce		

# Tolerância

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:



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 SO<sub>2</sub>

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/>