



segunda-feira	Sopa	Feijão verde	A
7 de julho	Prato	Salmão lascado com massa gratinada e espinafres [1, 4, 7] 	B
	Opção	Costeletas assadas com arroz primavera	B
	Vegetariana	Fusilli com cogumelos e espinafres [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Grão e cebola	A
8 de julho	Prato	Bife de peru com arroz de tomate [12] 	A
	Opção	Abrótea assada com migas de feijão frade, broa e couve galega [1, 4]	A
	Vegetariana	Seitan assado com migas de feijão frade, broa e couve galega [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino [12]	A
	Sobremesa	Pudim de laranja [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	A
9 de julho	Prato	Filetes de pescada com laranja e arroz de cenoura [4] 	A
	Opção	Entrecosto com batata "frita" [12]	B
	Vegetariana	Tofu mexido com cogumelos e espinafres e batata "frita" [6]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de morango [7,12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
10 de julho	Prato	Perna de frango estufada com esparguete [1,12]	B
	Opção	Perca grelhada com batata a murro [4] 	A
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de ananás [7]	A C
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	A
11 de julho	Prato	Tentáculos estufados com batata cozida [13] 	B
	Opção	Rolo de carne com queijo e fiambre e arroz de alho e salsa [1,3,7,12]	C
	Vegetariana	Rolo de soja com arroz de alho e salsa [1,6]	A
	Hortícolas	alface, beterraba e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de morango [7]	A B

Validado por:
Ana Pinto Rodrigues
Nutricionista C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa existe o símbolo de , este é o prato recomendado pela nutricionista, entre o "prato" e a "opção".
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tramoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites and SO ₂	Molluscs	Lupin

- 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.