










segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes	A
15 de julho	Prato	Tagliatelli de salmão com brócolos e milho doce [1, 4, 12]	A
	Opção	Carne de porco à Portuguesa [12]	B
	Vegetariana	Salteado de legumes com quinoa [6, 9]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Bolo de maçã e canela [1,3,7]	B
	terça-feira	Sopa	Juliana
16 de julho	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco [7, 12]	A
	Opção	Salada russa com atum [3, 4]	A
	Vegetariana	Massada de feijão branco, tomate, pimento e beringela [1]	A
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	B
	quarta-feira	Sopa	Portuguesa com feijão branco
17 de julho	Prato	Pescada no forno em cama de cebolada e pimentos c/arroz	A
	Opção	Vitela à indiana com batata "frita" às rodelas [7,12]	B
	Vegetariana	Jardineira de cogumelos [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura.	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	B
	quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora
18 de julho	Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com esparguete cozido[1, 12]	A
	Opção	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro [13]	A
	Vegetariana	Seitan assado com massa salteada [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Maça assada	B
	sexta-feira	Sopa	Couve-flor e cenoura
19 de julho	Prato	Red fish assado à Portuguesa com batata assada [4]	A
	Opção	Arroz de pato [7, 12]	D
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve-roxa	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Gelatina [12]	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri – Score", para saber mais consulte:

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