



segunda-feira	Sopa	Couve coração	A
23 de junho	Prato	Coxa de peru assado com arroz de ervilhas [12] 	A
	Opção	Carapau assado com batata a murro e molho verde [4, 12]	B
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1]	A
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Leite creme [7, 12]	A C
terça-feira	Sopa	Caldo verde	A
24 de junho	Prato	Sardinhas assadas com batata cozida e molho verde [4] 	A
	Opção	Entremeada assada com arroz de feijão	B
	Vegetariana	Salteado de legumes (cogumelos, pimento, cenoura e alho francês) com cuscuz [1]	A
	Hortícolas	Salada de pimentos	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Alho francês	A
25 de junho	Prato	Bifanas de porco com esparguete [1, 12]	B
	Opção	Salada de grão com batata, ovo e bacalhau desfiado [3,4] 	A
	Vegetariana	Pica pau de seitan com esparguete [1,6,12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	A B
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
26 de junho	Prato	Solha gratinada com puré de batata [1,4,7]	B
	Opção	Chilli de carne com arroz seco [12] 	A
	Vegetariana	Chilli de legumes com arroz de seco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
sexta-feira	Sopa	Couve-Flor	A
27 de junho	Prato	Coelho estufado com arroz de cenoura [12]	B
	Opção	Pescada com laranja e batata cozida [4] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou 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 alergénio:

													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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 ₂

- 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.