

|                      |             |                                                                                                                                                |       |
|----------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>segunda-feira</b> | Sopa        | Couve coração                                                                                                                                  | A     |
| <b>30 de junho</b>   | Prato       | Chilli de carne com arroz seco [12]                          | A     |
|                      | Opção       | Solha gratinada com batata cozida [1,4,7]                                                                                                      | B     |
|                      | Vegetariana | Chilli de legumes com arroz de seco [6, 12]                                                                                                    | A     |
|                      | Hortícolas  | Alface, beterraba e cenoura [12]                                                                                                               | A     |
|                      | Sobremesa   | Fruta fresca da época ou Leite creme [7,12]                                                                                                    | A   C |
| <b>terça-feira</b>   | Sopa        | Camponesa                                                                                                                                      | A     |
| <b>1 de julho</b>    | Prato       | Salada russa com ovo e atum [3,4]                            | A     |
|                      | Opção       | Strogonoff de frango com arroz seco [12]                                                                                                       | B     |
|                      | Vegetariana | Strogonoff com brócolos e cogumelos com arroz seco [12]                                                                                        | B     |
|                      | Hortícolas  | Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]                                                                                                | A     |
|                      | Sobremesa   | Fruta fresca da época ou Mousse de chocolate [7]                                                                                               | A   C |
| <b>quarta-feira</b>  | Sopa        | Alho francês                                                                                                                                   | A     |
| <b>2 de julho</b>    | Prato       | Bifanas de porco com esparguete [1, 12]                                                                                                        | B     |
|                      | Opção       | Carapau assado com batata a murro e molho verde [4, 12]     | B     |
|                      | 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 Mousse de morango [7]                                                                                                 | A   B |
| <b>quinta-feira</b>  | Sopa        | Crema de cenoura                                                                                                                               | A     |
| <b>3 de julho</b>    | Prato       | Salada de grão com batata, ovo e bacalhau desfiado [3,4]  | A     |
|                      | Opção       | Coxa de peru assado com arroz de ervilhas [12]                                                                                                 | A     |
|                      | Vegetariana | Beringela recheada com broa e legumes e arroz de ervilhas [1]                                                                                  | A     |
|                      | Hortícolas  | Alface, couve roxa e cenoura [12]                                                                                                              | A     |
|                      | Sobremesa   | Fruta fresca da época ou Gelatina [12]                                                                                                         | A   B |
| <b>sexta-feira</b>   | Sopa        |                                                                                                                                                |       |
| <b>4 de julho</b>    | Prato       |                                                                                                                                                |       |
|                      | Opção       |                                                                                                                                                |       |
|                      | Vegetariana |                                                                                                                                                |       |
|                      | Hortícolas  |                                                                                                                                                |       |
|                      | Sobremesa   |                                                                                                                                                |       |

Tolerância de ponto

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                                                                                | Dioxido de enxofre                                                                    | Moluscos                                                                              | Tremoço                                                                               |
| Gluten                                                                              | Crustaceans                                                                         | Eggs                                                                                | Fish                                                                                | Peanut                                                                              | Soya                                                                                | Milk                                                                                | Tree Nuts                                                                           | Celery                                                                              | Mustard                                                                              | Sesame                                                                                | E Sulfite/ Sulphites and SO <sub>2</sub>                                              | 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.