



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>2 de junho</b>	Prato	Chocos estufados com ervilhas e batata "frita" [13] 	<b>B</b>
	Opção	Costeletas assadas com arroz primavera [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e batata "frita" [6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo laranja [1, 3, 7]	<b>A   B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola
<b>3 de junho</b>	Prato	Arroz de pato com queijo no forno [7, 12]	<b>C</b>
	Opção	Salmão lascado com massa talharim e brócolos [1, 4] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1, 6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de chocolate [3, 7]	<b>A   B</b>
	<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana
<b>4 de junho</b>	Prato	Abrótea assada com batata assada [4] 	<b>A</b>
	Opção	Peru assado com arroz de ervilhas [1, 7]	<b>B</b>
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	<b>A   B</b>
	<b>quinta-feira</b>	Sopa	Lavrador
<b>5 de junho</b>	Prato	Massa à carbonara sem ovo [1, 7]	<b>B</b>
	Opção	Bacalhau à Gomes de Sá [3, 4]	<b>B</b>
	Vegetariana	Seitan assado com batata aos cubos "frita" [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura raspada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	<b>A   B</b>
	<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes
<b>6 de junho</b>	Prato	Solha estufada com arroz seco [4] 	<b>A</b>
	Opção	Perna de frango assada com arroz seco [12] 	<b>A</b>
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	<b>A   B</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:



Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoins Soja Lacteos Frut. Casca Rija Aipo Mostarda Sésamo Dióxido de enxofre Moluscos Tremçoço  
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

- 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.