

segunda-feira	Sopa	Alho francês	A
9 de junho	Prato	Carne de porco à portuguesa [12]	B
	Opção	Abrótea assada c/ migas de feijão-frade, broa e couve galega [1, 4, 12]	A
	Vegetariana	Migas de feijão-frade broa e couve galega com seitan assado [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cebola, pimento	A
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce [3, 7]	A B
terça-feira	Sopa		
10 de junho	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
quarta-feira	Sopa	Caseira	A
11 de junho	Prato	Frango assado com arroz branco e feijão preto [12]	B
	Opção	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres) [1, 4, 7]	A
	Vegetariana	Lasanha vegetariana [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa	Caldo verde	A
12 de junho	Prato	Sardinhas assadas com batata cozida e molho verde [4]	A
	Opção	Bifanas de porco com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Seitanas com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de pimentos	A
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta	A B
sexta-feira	Sopa		
13 de junho	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		

Feriado

Feriado

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
Gluten	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sésamo	Dioxido de enxofre	Moluscos	Lupino
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites	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.