

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>8 de julho</b>	Prato	Solha gratinada com batata assada [4, 7, 12]	<b>A</b>
	Opção	Vitela assada com arroz de cenoura [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Aletria [1, 3, 7]	<b>B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	À lavrador
<b>9 de julho</b>	Prato	Tranches estufadas com esparguete [1, 12]	<b>B</b>
	Opção	Red Fish assado com batata assada [4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	<b>A</b>
<b>10 de julho</b>	Prato	Carapau assado cuscuz com feijão frade e couve portuguesa [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Opção	Frango assado com arroz branco e feijão preto [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Empadão de massa com soja e legumes [1, 6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e repolho	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Maça assada com canela [8]	<b>B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>11 de julho</b>	Prato	Coxa de peru com molho de laranja e esparguete [1, 12]	<b>B</b>
	Opção	Pescada em cama de cebola e pimentos com puré de batata [4, 7, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Guisado de soja, legumes e esparguete [1, 6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>A</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>12 de julho</b>	Prato	Perca em camada de broa com batatas assadas [1, 4, 12]	<b>A</b>
	Opção	Arroz de pato com queijo no forno [7, 12]	<b>C</b>
	Vegetariana	Cuscuz com legumes salteados [1, 10, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Pera assada com canela [8]	<b>B</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
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<sub>2</sub>

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/>