

Ano: 2024

Local: Cantina de prados

Período: Almoço



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>29 de julho</b>	Prato	Robalo assado em cama de cebola e pimentos com batata assada e molho verde	<b>A</b>
	Opção	Lombo de porco com arroz de legumes [12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Salteado de legumes com cuscuz [1]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	<b>B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola
<b>30 de julho</b>	Prato	Panados de aves com arroz de feijão vermelho [1, 12]	<b>B</b>
	Opção	Solha estufada com puré de batata e brócolos cozidos [4, 7, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Pica-pau vegan de seitan com fusili salteado [1, 6]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>31 de julho</b>	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes [4, 12]	<b>B</b>
	Opção	Tranches de vitela estufada com esparguete [1, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de soja [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pimento e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<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 alérgénio:

