

segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
14 de julho	Prato	Pá de porco assada com arroz de legumes [12]	B
	Opção	Carapau grelhado com batata a murro e brócolos ao vapor [4] 	A
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Feijão verde	A
15 de julho	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com batatas às rodelas [1,4]	B
	Opção	Peru assado com laranja e arroz de cenoura [12] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada de broa e legumes com batatas rodelas [1,6]	B
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Mousse de ananás [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
16 de julho	Prato	Coelho assado com batata “frita” aos cubos [12]	B
	Opção	Chocos estufados com ervilhas e arroz branco [12,13] 	B
	Vegetariana	Salteado de cogumelos brancos, pimento, cenoura e alho francês com quinoa [1]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Camponesa	A
17 de julho	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate [1, 3, 4]	B
	Opção	Perna de frango agri-doce com batata assada [12] 	B
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de tomate	B
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina [12]	A B
sexta-feira	Sopa	Juliana	A
18 de julho	Prato	Coxa de peru assada com arroz de ervilhas [12]	A
	Opção	Solha gratinada com cuscuz, feijão frade e couve portuguesa [1, 4, 7] 	B
	Vegetariana	Seitan assado com cuscuz, feijão frade e couve portuguesa [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [7, 12]	A C

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 Sulfito/ Sulphites and SO ₂	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.