

segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes	A
28 de julho	Prato	Solha assada com batata assada [4]	A
	Opção	Esparguete à bolonhesa [1,7,12]	B
	Vegetariana	Bolonhesa de soja [1,6,12]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate [7]	A C
	terça-feira	Sopa	Juliana
29 de julho	Prato	Costeleta assada com arroz de tomate	A
	Opção	Salmão assado com cuscuz, feijão frade e couve portuguesa [1, 3, 4]	B
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com arroz de tomate [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flã [7, 12]	A C
	quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora
30 de julho	Prato	Chocos estufados com ervilhas e arroz seco [12,13]	A
	Opção	Salada de peito de peru, tomate, fusili e milho [1]	A
	Vegetariana	Salada de fusili e grão com tomate, espinafres e orégãos [1]	A
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango [7]	A B
	quinta-feira	Sopa	À lavrador
31 de julho	Prato	Perna de frango assada com arroz primavera [12]	B
	Opção	Pescada panada com molho de camarão e salada russa [1,2, 3,4,12]	B
	Vegetariana	Legumes salteados com tofu e arroz primavera [6]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de ananás [7]	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 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoins 6 Soja 7 Lácteos 8 Frut. Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Dióxido de enxofre 13 Moluscos 14 Tremçoço
Gluten Crustaceans Eggs Fish Peanut Soya Milk Tree Nuts Celery Mustard Sesame E Sulfito/ Sulphites Molluscs Lupin and SO₂

- 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.