

segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	A
16 de junho	Prato	Perca assada com batata assada [4,12] 	A
	Opção	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas [12]	B
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de chocolate [1, 3, 7]	A B
	terça-feira	Sopa	À lavrador
17 de junho	Prato	Coxa de peru com arroz de cenoura [12] 	A
	Opção	Red fish assado com arroz de cenoura [4,12]	A
	Vegetariana	Tofu à cervejeiro com cogumelos e esparguete [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate [3, 7]	A B
	quarta-feira	Sopa	Feijão verde
18 de junho	Prato	Carapau assado com batata wedge [4, 12] 	A
	Opção	Feijoada à Portuguesa com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Feijoada de soja com arroz seco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pera assada com canela	A B
	quinta-feira	Sopa	
19 de junho	Prato	<h1>Feriado</h1>	
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
	sexta-feira		Sopa
20 de junho	Prato	Solha no forno com grão cozido, batata cozida e molho verde [4] 	A
	Opção	Massa à bolonhesa [1, 12]	B
	Vegetariana	Soja à bolonhesa [1, 6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A

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
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 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.