

segunda-feira	Sopa	Feijão verde	A
16 de junho	Prato	Pescada à Gomes de Sá [3, 4] 	A
	Opção	Peru assado com laranja com arroz primavera [12]	A
	Vegetariana	Pica – pau de seitan com arroz primavera [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época / Aletria [1, 3, 7]	A B
terça-feira	Sopa	Creme de legumes	A
17 de junho	Prato	Chocos com ervilhas e puré de batata [7, 13] 	B
	Opção	Costeleta em cebolada com esparguete [1, 12]	B
	Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz primavera [1, 3]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada	A
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de iogurte [1, 3, 7]	A B
quarta-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão	A
18 de junho	Prato	Frango corado com arroz de legumes [12]	B
	Opção	Filetes de pescada com molho de laranja e arroz branco [4, 12] 	A
	Vegetariana	Tofu à Cervejeiro com cogumelos e arroz branco [6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino e couve branca	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [3, 7]	A B
quinta-feira	Sopa		
19 de junho	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
sexta-feira	Sopa	À camponesa	A
20 de junho	Prato	Lombo de porco assado com batata “frita” de forno [12]	B
	Opção	Salada russa com abrótea assada [4, 7] 	A
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com batata “frita” no forno [1, 12]	A
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta fresca / Maça assada	A B

Feriado

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	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	Mostarda	Sesamo	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.