



<b>segunda-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>21 de julho</b>	Prato	Lasanha de atum e legumes [1, 4, 7]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate [6, 7, 12]	<b>A   B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de brócolos	<b>A</b>
<b>22 de julho</b>	Prato	Rolo de carne com queijo e fiambre com arroz primavera [1,3, 7,12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás [7]	<b>A   C</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Juliana	<b>A</b>
<b>23 de julho</b>	Prato	Filetes de pescada c/ crosta de broa e ervas aromáticas c/ batata às rodela [1,4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de laranja [7]	<b>A   C</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>24 de julho</b>	Prato	Perna de porco assada com arroz de cenoura [12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango [7]	<b>A   B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>25 de julho</b>	Prato	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata e espinafres [1; 4]	<b>A</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa [12]	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina [12]	<b>A   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 alergénio:



- 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.