

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>1 de julho</b>	Prato	Vitela assada com batatinhas assadas [12]	<b>B</b>
	Opção	Lasanha de atum, cenoura e espinafres [1, 4, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Strogonoff de beringela com cuscuz [1, 7, 10, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Leite creme [1, 3, 7]	<b>B</b>
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de legumes
<b>2 de julho</b>	Prato	Perca gratinada com arroz de cenoura [1,4, 7, 12]	<b>A</b>
	Opção	Perna de peru assada com puré de batata [7,12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Feijoada de tofu [6, 12]	<b>B</b>
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta fresca da época	<b>A</b>
	Doce	Maça assada	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>3 de julho</b>	Prato	Perna de frango estufada com arroz branco [12]	<b>A</b>
	Opção	Solha assada com broa e arroz de legumes [1, 3, 4, 12]	<b>A</b>
	Vegetariana	Salteado de cogumelos brancos, pimento, cenoura e alho francês com massa lacinhos [1, 6, 7]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cebola	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate [3, 7]	<b>B</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Sopa de cebola e grão	<b>A</b>
<b>4 de julho</b>	Prato	Bacalhau com natas [1, 4, 7, 10]	<b>B</b>
	Opção	Esparguete à bolonhesa [1, 7, 12]	<b>B</b>
	Vegetariana	Seitan assado com feijão preto e arroz branco [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve branca ripada	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Aletria (sem ovo) [1,7,8]]	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>5 de julho</b>	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco [7,12]	<b>A</b>
	Opção	Massa gratinada com salmão e espinafres [1,4, 7]	<b>B</b>
	Vegetariana	Caril de grão e legumes [6, 12]	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina [12]	<b>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 alérgénio:



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    Molluscs    Lupin

and SO<sub>2</sub>

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri – Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>