

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Alho francês	<b>A</b>
<b>08 de julho</b>	Prato	Salmão grelhado com batata a murro <sup>4, 12</sup>	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Salada de fruta	<b>B</b>
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	<b>A</b>
<b>09 de julho</b>	Prato	Peito de peru com arroz seco <sup>12</sup>	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Leite-creme <sup>1,3,7</sup>	<b>B</b>
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Couve coração	<b>A</b>
<b>10 de julho</b>	Prato	Filetes de cebolada com arroz primavera <sup>4, 12</sup>	<b>A</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Gelatina <sup>12</sup>	<b>A</b>
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Sopa de cebola e grão	<b>A</b>
<b>11 de julho</b>	Prato	Frango assado com massa salteada em alho <sup>1, 12</sup>	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Mousse de chocolate <sup>7, 8</sup>	<b>B</b>
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	<b>A</b>
<b>12 de julho</b>	Prato	Tentáculos com batata a murro <sup>13</sup>	<b>B</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e alface	<b>A</b>
	Sobremesa	Fruta da época	<b>A</b>
	Doce	Pudim caseiro <sup>1, 3, 7</sup>	<b>C</b>

Validado por:  
Ana Pinto Rodrigues  
Nutricionista C.P – 1280N

### Nota:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgico:



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

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