



segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
21 de julho	Prato	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro [13]	B
	Opção	Salada de peito de peru, tomate, fusilli e milho [1]	A
	Vegetariana	Tofu à lagareiro com batata a murro [6]	B
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de morango [7, 12]	A B
terça-feira	Sopa	Feijão verde	A
22 de julho	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz de cenoura [1, 4, 12]	B
	Opção	Entremada assada com arroz de cenoura [12]	B
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1, 6, 12]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, cebola e tomate [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de ananás [7]	A C
quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	A
23 de julho	Prato	Bifanas de porco com arroz seco [12]	B
	Opção	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	B
	Vegetariana	Seitanas com arroz seco [6, 12]	B
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de chocolate [6, 7, 12]	A B
quinta-feira	Sopa	Camponesa	A
24 de julho	Prato	Salmão grelhado com batatas cozidas [4]	A
	Opção	Salada de cuscuz com tirinhas de frango [1]	A
	Vegetariana	Tofu "mexido" com espinafres, cogumelos e cuscuz [1, 6]	A
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento [12]	A
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme [7, 12]	A C
sexta-feira	Sopa	Juliana	A
25 de julho	Prato	Empadão de carne [3,7]	A
	Opção	Bacalhau gratinado com legumes [1, 4, 7]	B
	Vegetariana	Gratinado de legumes [1, 6]	B
	Hortícolas	Salada de pimentos [12]	A
	Sobremesa	Fruta fresca / Gelatina [12]	A B

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	Crustaceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lacteos	Frut. Casca Rija	Alpo	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 ₂

- 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.