

Ementa IPCA 20/09/2021

ALMOÇO/JANTAR

PRATO

2ª FEIRA

V.E.T.
(Kcal)*

SOPA	Alho francês	97
PRINCIPAL	Pataniscas de bacalhau, arroz de tomate	710
DIETA	Fêveras grelhadas c/ arroz	630
VEGETARIANO	Pataniscas de legumes	670

3ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura	95
PRINCIPAL	Misto de carne grelhada com arroz	650
DIETA	Caldeirada de raia, batata	469
VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico c/ legumes e ovo	400

4ª FEIRA

SOPA	Espinafres	100
PRINCIPAL	Vitelinha estufada c/ cogumelos, arroz	675
DIETA	Massa de atum	560
VEGETARIANO	Omelete de queijo e ervas	510

5ª FEIRA

SOPA	De feijão-frade com legumes	110
PRINCIPAL	Arroz de pato	750
DIETA	Badejo cozido c/ batata cozida	502
VEGETARIANO	Rissóis de legumes c/ arroz	664

6ª FEIRA

SOPA	Canja	130
PRINCIPAL	Filetes panados, arroz e batata frita	795
DIETA	Frango corado c/ arroz	520
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ legumes, arroz	320

SÁBADO

SOPA	Primavera	115
PRINCIPAL	Alheira grelhada, batata pala (frita)	772
DIETA	Solha grelhada c/ arroz	461
VEGETARIANO	Tomates recheados c/ ovos mexidos	398

Atenção:

Ementa sujeita a alterações;

Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; Sobremesa do dia: fruta da época ou doce

*Valores nutricionais médios aproximados por prato

Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;

Informação sobre alergénios presentes na ementa: solicitar na cantina.

Rita Gueiral

Ementa IPCA 27/09/2021

	ALMOÇO/JANTAR	V.E.T. (Kcal)*
PRATO		
<u>2ª FEIRA</u>		
SOPA	De lombarda com feijão	107
PRINCIPAL	Peru assado no forno, massa colorida	659
DIETA	Abrótea cozida c/ todos	460
VEGETARIANO	Massa colorida c/ brócolos, ervilhas, cenoura	320
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Caldo verde (batata, cebola, alho, couve)	120
PRINCIPAL	Bifinhos de frango c/ molho de cogumelos, massa	570
DIETA	Salada de atum com feijão-frade e ovo, arroz	532
VEGETARIANO	Empadão de legumes	420
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Rancho à minhota	750
DIETA	Pescada grelhada, batata cozida	434
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa de soja	550
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA	Primavera	150
PRINCIPAL	Frango no forno c/ arroz	590
DIETA	Redfish grelhado, arroz	442
VEGETARIANO	Legumes à Brás	680
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA	Creme de cenoura	150
PRINCIPAL	Rojões à moda do Minho, batata frita e arroz	855
DIETA	Camponesa de bacalhau	520
VEGETARIANO	Grão-de-bico c/ legumes e ovo cozido, batata cozida	370
<u>SÁBADO</u>		
SOPA	De lombarda com feijão	107
PRINCIPAL	Bifanas de porco c/ arroz e batata frita	
DIETA	Salada camponesa de peixe	442
VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico c/ legumes e ovo	357
<p>Atenção:</p> <p>Ementa sujeita a alterações;</p> <p>Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; Sobremesa do dia: fruta da época ou doce</p> <p>*Valores nutricionais médios aproximados por prato</p> <p>Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;</p> <p>Informação sobre alergénios presentes na ementa: solicitar na cantina.</p>		

Rita Gueiral

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N