

# Ementa IPCA 18/10/2021

PRATO	ALMOÇO/JANTAR	V.E.T. (Kcal)*
<b><u>2ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Primavera (Cebola, alho, cenoura, batata, repolho, alho francês, ervilhas)	115
<b>PRINCIPAL</b>	Rojões à minhota	790
<b>DIETA</b>	Abrótea grelhada c/ arroz	434
<b>VEGETARIANO</b>	Pizza de legumes	536
<b><u>3ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	De feijão verde	104
<b>PRINCIPAL</b>	Bacalhau à Brás	880
<b>DIETA</b>	Lombo de porco grelhado c/ arroz	630
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes	420
<b><u>4ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Camponesa (cebola, cenoura, alho, batata, repolho, feijão, tronchuda)	120
<b>PRINCIPAL</b>	Pescada panada c/ camponesa de batata (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)	719
<b>DIETA</b>	Costeletas grelhadas c/ arroz	600
<b>VEGETARIANO</b>	Pataniscas de legumes	673
<b><u>5ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	Canja	137
<b>PRINCIPAL</b>	Salada de atum com feijão-frade e ovo, arroz	532
<b>DIETA</b>	Frango corado c/ esparguete	530
<b>VEGETARIANO</b>	Voul-au-vent legumes (em massa folhada), arroz de ervilhas	615
<b><u>6ª FEIRA</u></b>		
<b>SOPA</b>	De repolho e feijão-frade	120
<b>PRINCIPAL</b>	Vitelinha estufada	660
<b>DIETA</b>	Solha grelhada ao alho c/ batata a murro	461
<b>VEGETARIANO</b>	Omelete de cogumelos	435
<b><u>SÁBADO</u></b>		
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	117
<b>PRINCIPAL</b>	Panadinhos de porco, arroz de cenoura	774
<b>DIETA</b>	Red fish grelhado, batata cozida	438
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes	409

*Rita Gueiral*

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N