

Ementa IPCA 14/06/2021

	ALMOÇO/JANTAR	V.E.T. (Kcal)*
PRATO		
<u>2ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRATO	Costeletas c/ molho salsicheiro	660
VEGETARIANO	Massa c/ brócolos, ervilhas, cenoura	320
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Caldo verde (batata, cebola, alho, couve)	120
PRATO	Salada de atum com rissóis e bolinhos de bacalhau	740
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa de soja	550
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRATO	Rancho à minhota	750
VEGETARIANO	Omelete de queijo e ervas	550
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA	Canja	130
PRATO	Frango no forno c/ arroz	590
VEGETARIANO	Crepe de legumes	680
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
SOPA	Filetes panados c/ arroz	720
PRATO	Rancho vegetariano	490
VEGETARIANO		
<u>SÁBADO</u>		
SOPA	Legumes	150
PRATO	Bifanas de porco c/ arroz e batata frita	
VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico c/ legumes e ovo	357
<p>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.</p>		

Rita Gueiral

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N