



## Ementa IPCA 19/07/2021

<b>PRATO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>V.E.T. (Kcal)*</b>
<b><u>2ª FEIRA</u></b>		
SOPA	PRIMAVERA	150
PRATO	BIFANAS À MINHOTO, ARROZ, BATATA FRITA	700
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES	350
<b><u>3ª FEIRA</u></b>		
SOPA	FEIJÃO VERDE	150
PRATO	VITELA À PRIMAVERIL	690
VEGETARIANO	RISSÓIS DE LEGUMES	640
<b><u>4ª FEIRA</u></b>		
SOPA	DE LEGUMES C/ FEIJÃO BRANCO	150
PRATO	PESCADA COM ALHO FRANCÊS, ARROZ	530
VEGETARIANO	OMELETE DE QUEIJO E ERVAS	610
<b><u>5ª FEIRA</u></b>		
SOPA	CREME DE LEGUMES	150
PRATO	FRANFO ASSADO NO FORNO C/ MASSA	590
VEGETARIANO	EMPADINHAS DE LEGUMES	500
<b><u>6ª FEIRA</u></b>		
SOPA	CALDO VERDE	170
PRATO	BACALHAU COM NATAS	910
VEGETARIANO	CREPE DE LEGUMES	600
<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