

Ementa IPCA 30/05/2022

	ALMOÇO/JANTAR	V.E.T. (Kcal)*
PRATO		
<u>2ª FEIRA</u>		
SOPA	De lombarda com feijão	107
PRINCIPAL	Rojões à minhota	890
DIETA	Raia grelhada c/ arroz	490
VEGETARIANO	Massa colorida c/ brócolos, ervilhas, cenoura	320
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Caldo verde (batata, cebola, alho, couve)	120
PRINCIPAL	Pescada assada c/ batata assada	590
DIETA	Fêveras grelhadas c/ arroz	600
VEGETARIANO	Empadão de legumes	420
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Bifinhos de frango grelhados c/ massa	530
DIETA	Camponesa de atum	550
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa de soja	550
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA	Primavera (Cebola, alho, cenoura, batata, repolho, alho francês, ervilhas)	150
PRINCIPAL	Pá de porco assada c/ arroz e batata assada	680
DIETA	Abrótea cozida c/ todos	490
VEGETARIANO	Legumes à Brás	680
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA	Canja	150
PRINCIPAL	Frango de churrasco c/ arroz	540
DIETA	Massa de salmão	560
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
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.		