

# Ementa IPCA 13/03/2023

	<b>ALMOÇO/JANTAR</b>	V.E.T. (Kcal)*	DIDALVI
<b>PRATO</b>			
<b><u>2ª FEIRA</u></b>			
<b>SOPA</b>	De nabiças com grão-de-bico	113	
<b>PRINCIPAL</b>	Esparguete à Bolonhesa	670	
<b>DIETA</b>	Pescada grelhada, batata cozida	438	
<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete à bolonhesa de soja	440	
<b><u>3ª FEIRA</u></b>			
<b>SOPA</b>	Sopa de legumes	93	
<b>PRINCIPAL</b>	Peru assado c/ arroz	580	
<b>DIETA</b>	Empadão de peixe (de arroz)	540	
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes (de arroz)	400	
<b><u>4ª FEIRA</u></b>			
<b>SOPA</b>	Canja	137	
<b>PRINCIPAL</b>	Rojões à minhota	810	
<b>DIETA</b>	Abrótea cozida c/ batata cozida	500	
<b>VEGETARIANO</b>	Salada de grão c/ ovo e legumes	382	
<b><u>5ª FEIRA</u></b>			
<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora	93	
<b>PRINCIPAL</b>	Pataniscas de bacalhau	750	
<b>DIETA</b>	Fêveras grelhadas c/ arroz	600	
<b>VEGETARIANO</b>	Pataniscas de legumes	600	
<b><u>6ª FEIRA</u></b>			
<b>SOPA</b>	Portuguesa (cenoura, cebola, alho, batata, feijão, repolho)	105	
<b>PRINCIPAL</b>	Frango grelhado c/ massa	550	
<b>DIETA</b>	Massa de salmão	500	
<b>VEGETARIANO</b>	Massada de legumes	420	
<b><u>SÁBADO</u></b>			
<b>SOPA</b>	De feijão verde	104	
<b>PRINCIPAL</b>	Pá de porco assada c/ arroz	774	
<b>DIETA</b>	Red fish grelhado c/ arroz	490	
<b>VEGETARIANO</b>	Rancho de legumes	550	
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.			