

Ementa IPCA 22/04/2024

PRATO	ALMOÇO/JANTAR	V.E.T. (Kcal)*
<u>2ª FEIRA</u>		
SOPA	De feijão	133
PRINCIPAL	Bifanas à minhoto c/ massa	650
DIETA	Massa de atum	550
VEGETARIANO	Massada de legumes	420
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Lavrador	139
PRINCIPAL	Pá de porco assada no forno c/ arroz	670
DIETA	Sardinhas grelhadas c/ batata cozida	500
VEGETARIANO	Jardineira de legumes	400
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Massa à lavrador	700
DIETA	Camponesa de peixe	500
VEGETARIANO	Camponesa de legumes	370
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA		
PRINCIPAL		
DIETA		
VEGETARIANO		
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA	Canja	137
PRINCIPAL	Carne de porco à portuguesa	880
DIETA	Pescada grelhada c/ batata cozida	442
VEGETARIANO	Camponesa de legumes	400
<u>SÁBADO</u>		
SOPA	Primavera (Cebola, alho, cenoura, batata, repolho, alho francês, ervilhas)	115
PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa	600
DIETA	Abrótea grelhada c/ arroz	438
VEGETARIANO	Rissóis de legumes	640
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 alérgenos presentes na ementa: solicitar na cantina.		

Rita Gueiral

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N