

Ementa IPCA 29/04/2024

ALMOÇO/JANTAR		V.E.T. (Kcal)*
PRATO		
<u>2ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	149
PRINCIPAL	Costeletas grelhadas c/ massa	600
DIETA	Salada de feijão-frade c/ atum e arroz	520
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade c/ legumes	320
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	149
PRINCIPAL	Peixe à brás	870
DIETA	Frango corado C/ massa	580
VEGETARIANO	Legumes à brás	720
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA		
PRINCIPAL		
DIETA		
VEGETARIANO		
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Peru assado c/ arroz	590
DIETA	Pescada grelhada c/ batata cozida	490
VEGETARIANO	Camponesa de legumes	370
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA		
PRINCIPAL		
DIETA		
VEGETARIANO		
<u>SÁBADO</u>		
SOPA	Legumes	140
PRINCIPAL	Croquetes de carne c/ arroz	760
DIETA	Camponesa de peixe	500
VEGETARIANO	Croquetes de legumes	690
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.		