

Ementa IPCA 13/05/2024

	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 com atum	560
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade c/ legumes	420
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Canja	130
PRINCIPAL	Peru assado c/ arroz	580
DIETA	Pescada cozida c/ batata cozida	438
VEGETARIANO	Legumes à Brás	650
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	149
PRINCIPAL	Arroz de frango no forno	580
DIETA	Massa de salmão	550
VEGETARIANO	Massada de legumes	420
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA	Creme de cenoura	119
PRINCIPAL	Croquetes de carne com arroz	760
DIETA	Salada de bacalhau c/ grão-de-bico	570
VEGETARIANO	Camponesa de legumes	390
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Bife de frango grelhado c/ massa	530
DIETA	Redfish grelhado com batata cozida	490
VEGETARIANO	Feijoada de legumes	450
<u>SÁBADO</u>		
SOPA	Legumes	140
PRINCIPAL	Costeletas grelhadas c/ arroz	
DIETA	Pescada grelhada c/ arroz	490
VEGETARIANO	Rissóis de legumes	690
<p>Atenção:</p> <p>Ementa sujeita a alterações;</p> <p>Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes; Sobremesa do dia: fruta da época ou doce</p> <p>*Valores nutricionais médios aproximados por prato</p> <p>Se desejar prato estritamente vegetariano, informar a cozinha com um dia de antecedência;</p> <p>Informação sobre alérgenos presentes na ementa: solicitar na cantina.</p>		