

Ementa IPCA15/07/2024

ALMOÇO/JANTAR		V.E.T. (Kcal)*
PRATO		
<u>2ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Bolonhesa de carnes com esparguete	650
DIETA	Camponesa de peixe	550
VEGETARIANO	Camponesa de legumes	400
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Pescada assada com arroz	560
DIETA	Bifinhos de frango grelhados com massa	530
VEGETARIANO	Massada de legumes	350
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Strogonoff de frango com arroz	600
DIETA	Raia grelhada com arroz	490
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade c/ legumes	400
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Peru assado com arroz	560
DIETA	Massa de salmão	540
VEGETARIANO	Rissóis de legumes	670
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Peixe à Brás	790
DIETA	Frango corado no forno com arroz	540
VEGETARIANO	Brás de legumes	600
<u>SÁBADO</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Fêveras grelhadas com arroz	600
DIETA	Abrótea grelhada com arroz	490
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos	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 alergénios presentes na ementa: solicitar na cantina.		



Rita Gueiral, nutricionista, 1608N