

Ementa IPCA 08/07/2024

ALMOÇO/JANTAR		V.E.T. (Kcal)*
PRATO		
<u>2ª FEIRA</u>		
SOPA	Primavera	115
PRINCIPAL	Croquetes de vitela com arroz	760
DIETA	Massa de atum	550
VEGETARIANO	Massada de legumes	400
<u>3ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Costeletas grelhadas com arroz	600
DIETA	Pescada grelhada com arroz	490
VEGETARIANO	Rissóis de legumes	670
<u>4ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Peru assado com batata assada	560
DIETA	Salada de feijão-frade com atum, arroz	550
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos	690
<u>5ª FEIRA</u>		
SOPA	Legumes	150
PRINCIPAL	Panadinhos de frango com massa	790
DIETA	Redfish grelhado com arroz	490
VEGETARIANO	Camponesa de legumes	400
<u>6ª FEIRA</u>		
SOPA	Canja	137
PRINCIPAL	Douradinhos com arroz	740
DIETA	Coxa de frango corada c/ massa	600
VEGETARIANO	Pataniscas de legumes	650
<u>SÁBADO</u>		
SOPA	Creme de ervilhas	117
PRINCIPAL	Bifanas à minhota com arroz	650
DIETA	Filetes grelhados c/ arroz	490
VEGETARIANO	Rissóis de legumes	670
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