

# Ementa IPCA 08/07/2024

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

Rita Gueiral, nutricionista, 1608N