



CCD CASCAIS

CMC- Adroana

Ementa

ALMOÇO

10 a 14 Abril



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾⁽³⁾				
	Peixe	Bife de Atum de Cebolada ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e brócolos	60.8	25.1	59.3	706.8
	Carne	Espetadas Mistas Grelhadas c/ arroz e brócolos	80.1	28.6	47.7	768.6
	Dieta	Frango Assado Simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos	58.9	26.1	46.4	656.4
	Op. Veg.	Caril de Favas ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz integral	98.1	23.6	23.0	696.8
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
3ª Feira	Sopa	Alho Francês				
	Peixe	Filetes Dourados ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ , salada russa	56.0	33.8	47.9	720.3
	Carne	Jardineira de Vitela	65.4	33.6	51.8	771.2
	Dieta	Solha Grelhada ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e feijão verde	58.0	15.2	44.6	547.0
	Op. Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde	92.1	18.8	38.5	691.6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
4ª Feira	Sopa	Lombardo				
	Peixe	Lombinhos de Pescada c/ Miolo de Camarão e Coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾ , batata assada	59.3	32.3	49.0	724.2
	Carne	Carne de Porco Assada c/ Alecrim, arroz e lombardo salteado	82.3	32.4	17.9	692.0
	Dieta	Cubinhos de Peru Estufado c/ arroz e lombardo	81.6	8.7	63.7	659.3
	Op. Veg.	Courgette Recheada (soja, cenoura, cogumelos) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾	140.0	22.9	40.1	926.6
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo				
	Peixe	Caldeirada de Bacalhau ⁽⁴⁾	59.8	16.0	52.7	593.5
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ feijão verde	83.4	37.0	54.6	885.0
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde	58.0	2.8	43.2	430.0
	Op. Veg.	Quiche (cenoura, espinafres, cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	108.1	51.9	21.2	984.1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
6ª Feira	Sopa					
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Op. Veg.					
	Bitoque					

Feriado

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Calórico Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE CLARO

VERDE

AMARELO

LARANJA

VERMELHO