



CCD CASCAIS

CMC - Adroana

Ementa

ALMOÇO

15 a 19 Maio



Glic. Lip. Prot. Kcal.

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Brócolos c/ Coentros				
	Peixe	Tranche de Pescada à Zé do Pipo ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	52.2	42.6	46.4	777.8
	Carne	Febras de Porco c/ arroz e cenoura e lombardo	81.4	18.0	42.8	658.6
	Dieta	Bifes de Frango Grelhado c/ batata assada e lombardo	60.1	14.5	54.3	587.8
	Op. Veg.	Lentilhas Estufadas c/ lombardo, cenoura, cogumelos e arroz integral	85.9	21.3	27.8	646.3
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
3ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Agrião				
	Peixe	Feijoada de Chocos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ cenoura	46.5	25.7	73.5	711.5
	Carne	Espetadas de Peru c/ arroz e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾	91.5	15.6	82.1	834.6
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde	58.0	2.8	43.2	430.0
	Op. Veg.	Falafel c/ arroz integral e feijão verde	117.6	24.1	21.8	774.7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde				
	Peixe	Bacalhau Cozido c/ Todos (grão, batata, ovo, brócolos) ⁽³⁾⁽⁴⁾	61.4	18.1	61.6	655.2
	Carne	Feijoada à Transmontana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	27.3	65.6	52.6	910.5
	Dieta	Bifinhos de Peru Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos	73.1	4.5	59.2	569.9
	Op. Veg.	Quiche de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ (cenoura, espinafres, cogumelos, milho)	45.8	40.5	16.4	613.9
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
5ª Feira	Sopa	Crema de Cenoura c/ Coentros				
	Peixe	Açorda de Peixe c/ Frutos do Mar e Ovo Escalfado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾	130.3	26.7	73.1	1,054.1
	Carne	Rolo Carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz Primavera (cenoura, ervilhas) e feijão verde	83.8	33.3	43.1	807.3
	Dieta	Salada de Salmão (salmão, batata, cenoura, feijão verde) ⁽⁴⁾	62.3	62.0	45.0	987.3
	Op. Veg.	Tomate Recheado (tofu, cenoura, cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	84.5	36.3	31.8	791.7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
6ª Feira	Sopa	Nabiças				
	Peixe	Arroz de Lulas c/ Coentros ⁽¹⁴⁾	80.3	17.6	43.3	652.8
	Carne	Carne de Porco Assada c/ Laranja, batata assada e lombardo	57.1	26.6	14.9	527.6
	Dieta	Perna de Frango Corada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e lombardo	60.0	26.1	47.0	663.2
	Op. Veg.	Macarrão de Legumes Gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ (tofu, cenoura, espinafres, ovo, cogumelos)	83.2	28.9	34.7	731.8
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1

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