



CCD CASCAIS

CMC Adroana

Ementa ALMOÇO 05 a 09 Junho



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Agrião				
	Peixe	Lombinhos de Pescada no Forno c/ Tomate, Azeite e Ervas Aromáticas ⁽⁴⁾ . batata a murro	65.8	57.5	47.1	968.8
	Carne	Bifinhos de Porco na Grelha c/ Molho de Limão, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde	74.8	29.9	49.4	765.9
	Dieta	Cubinhos de Peru Estufados c/ arroz e lombardo	81.9	18.6	47.4	684.9
	Op. Veg.	Crepes de Vegetais (espinafres, cenoura, alho francês) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	105.0	37.4	16.7	822.8
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
3ª Feira	Sopa	Alho Francês				
	Peixe	Meia Desfeita de Bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾	95.4	16.9	66.4	799.8
	Carne	Arroz à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	80.1	35.1	50.8	839.9
	Dieta	Abrótea cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida e brócolos	58.0	12.4	41.6	509.5
	Op. Veg.	Strogonoff de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	100.4	38.4	37.9	899.0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
4ª Feira	Sopa	Nabiças				
	Peixe	Carapaus Assados ⁽⁴⁾ c/ batata a murro	58.3	28.4	38.4	642.4
	Carne	Carne Vaca à Marengo (ovo mexico) ⁽⁵⁾ c/ arroz e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾	94.2	46.8	54.8	1,017.4
	Dieta	Escalopes de Frango Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e couve-Flôr	72.1	4.4	57.0	555.9
	Op. Veg.	Empadão de Soja (puré, cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	84.5	27.3	34.7	722.6
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
5ª Feira	Sopa	Crema de Couve-Flôr				
	Peixe	Lasanha de Salmão c/ Molho de Espinafres e Alho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	82.5	64.4	49.1	1,105.5
	Carne	Frango de Caril ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e brócolos	81.2	58.3	59.0	1,085.2
	Dieta	Red Fish Assado Simples c/ Coentros ⁽⁴⁾ , batata assada e brócolos	61.4	22.2	40.6	607.9
	Op. Veg.	Legumes à Oriental c/ Lentilhas, Amêndoa Laminada ⁽⁶⁾⁽⁸⁾ e arroz integral	84.2	21.2	27.8	638.7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
6ª Feira	Sopa	Lombardo				
	Peixe	Bife de Atum de Cebolada ⁽⁴⁾ c/ batata e feijão verde	60.8	25.1	59.3	706.8
	Carne	Rancho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	65.5	58.3	55.9	1,010.2
	Dieta	Bifes de Peru Grelhados c/ arroz e feijão verde	82.1	8.3	55.3	624.2
	Op. Veg.	Bolonhesa de Lentinhas (espinafres, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	114.4	17.8	34.3	755.0
	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