



CCD CASCAIS

CMC ADROANA

Ementa

ALMOÇO

22 a 26 Maio



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Espinafres				
	Peixe	Tintureira de Tomatada ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	69.0	16.1	55.5	643.1
	Carne	Alheira ⁽¹⁾ c/ arroz de coentros e lombardo	134.1	56.6	23.9	1,141.9
	Dieta	Peito de Peru Corado c/ batata assada e lombardo	60.8	20.4	67.3	696.5
	Op. Veg.	Canelones c/ Espinafres e Queijo ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	82.7	3.1	24.1	455.0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
3ª Feira	Sopa	Alho Francês				
	Peixe	Caldeirada de Bacalhau c/ pimentos ⁽⁴⁾	59.8	16.0	52.7	593.5
	Carne	Favas à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz	61.3	57.8	61.8	1,012.7
	Dieta	Solha Grelhada ⁽⁴⁾ c/ batata a murro e brócolos	56.8	27.0	43.4	644.0
	Op. Veg.	Charuto de Repolho c/ Soja e Cenoura ⁽⁶⁾	52.7	23.0	33.0	549.3
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾				
	Peixe	Sardinhas Assadas ⁽⁴⁾ c/ batata a murro e pimentos assados	58.8	28.6	40.1	652.8
	Carne	Frango de Caril ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e feijão verde	81.2	58.3	59.0	1,085.2
	Dieta	Vitela Estufada c/ cenoura, arroz e feijão verde	80.3	23.6	47.2	722.5
	Op. Veg.	Tortilha de Vegetais Guarnecida ⁽³⁾⁽⁷⁾ (cenoura, milho, alho francês, coaumeslos)	50.6	29.2	25.7	567.4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiça				
	Peixe	Atum ⁽⁴⁾ c/ Salada Russa e Ovo Cozido ⁽³⁾	51.7	37.4	54.1	759.8
	Carne	Strogonoff de Porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾ c/ arroz e brócolos	83.2	38.0	45.8	858.2
	Dieta	Abrótea Estufada ⁽⁴⁾ c/ tomate, batata e brócolos	63.7	5.6	42.8	476.3
	Op. Veg.	Almôndegas de Feijão e Aveia ⁽¹⁾ , arroz integral e brócolos	84.6	29.2	24.0	696.7
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾	52.2	41.1	41.8	746.1
6ª Feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾⁽³⁾				
	Peixe	Massinha de Peixe (abrótea, pescada, camarão) c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	74.2	19.8	48.3	668.3
	Carne	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ feijão verde	86.6	43.4	45.0	917.2
	Dieta	Bifes de Peru Grelhados c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde	73.1	4.5	59.2	569.9
	Op. Veg.	Caril de Beringela, Cenoura e Courgette ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	39.5	21.6	6.7	379.1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾	52.2	46.6	44.0	803.6

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 alergénios 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