

Refeitório da ADROANA

Ementa ALMOÇO 01 a 05 Outubro



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa	Alho Francês // Alho Francês (s/ batata)				
	Peixe	Caril de Lulas ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e curgete aos cubos	82.6	37.2	45.4	862.2
	Carne	Costeletas de Porco c/ Molho de Mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e lombardo	76.6	63.1	46.2	1,069.4
	Dieta	Bifes de Peru Estufados ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e brócolos	80.1	8.4	55.3	624.7
	Op. Veg.	Ratatouille de Lentilhas e Legumes c/ arroz ⁽⁷⁾	84.6	21.4	27.0	670.2
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	56.6	46.7	42.9	823.4
3ª Feira	Sopa	Lentilhas c/ Cenoura // Lentilhas c/ Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Caldeirada de Peixe ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	60.6	15.6	51.9	603.7
	Carne	Frango de Fricassé ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de espinafres ⁽⁷⁾ e feijão verde	85.6	59.4	63.3	1,144.9
	Dieta	Perca no Forno c/ Cebola ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata corada e brócolos	59.6	25.1	48.5	671.8
	Op. Veg.	Jardineira de Soja c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	66.3	17.1	35.3	599.7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	56.6	52.1	45.0	881.0
4ª Feira	Sopa	Tomate c/ Hortelã // Tomate c/ Hortelã (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau Lascado c/ Broa e Espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾ , batata a murro	67.2	25.4	54.6	730.7
	Carne	Chili de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ e couve-Flor	87.0	41.8	57.9	1,006.1
	Dieta	Peito de Peru no Forno c/ Laranja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e curgete	61.5	9.8	66.6	611.0
	Op. Veg.	Caril de Beringela e Curgete (c/ leite de côco) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz integral ⁽⁷⁾	80.1	23.4	12.3	589.4
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	56.6	46.7	42.9	823.4
5ª Feira	Sopa	Abóbora c/ Lombardo // Abóbora c/ Lombardo (s/ batata)				
	Peixe	Salada de Feijão Frade c/ Atum e Macedónia de legumes ⁽³⁾	63.2	37.2	70.3	900.2
	Carne	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Legumes e Molho de Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , arroz de acafraão ⁽⁷⁾ e esparreado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	94.1	29.5	59.2	895.0
	Dieta	Cardinal Cozido ⁽⁴⁾ c/ batata e brócolos	59.8	3.1	30.7	408.3
	Op. Veg.	Soja de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Cuscus ⁽¹⁾ e Brócolos	44.8	22.7	31.7	535.0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	56.6	52.1	45.0	881.0
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
-------------	-------	---------	---------	----------