



CCD CASCAIS

Refeitório Adroana



Ementa

ALMOÇO

31 Dezembro a 04 Janeiro

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal.
2ª Feira	Sopa					
	Peixe					
	Carne					
	Dieta					
	Op. Veg.					
	Bitoque					
3ª Feira	Sopa					
	Peixe					
	Carne	Feliz Ano Novo				
	Dieta					
	Op. Veg.					
	Bitoque					
4ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾ // Espinafres (s/ batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Jardineira de Potas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52.2	25.8	52.2	672.0
	Carne	Almôndegas à Alsaciana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e Feijão verde	77.2	31.0	56.6	835.1
	Dieta	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata e brócolos	57.4	3.0	43.5	441.8
	Op. Veg.	Bolonhesa de Lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	121.9	19.7	39.5	859.5
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾	73.3	47.1	47.2	914.7
5ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾ // Alho Francês (s/batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾	49.1	48.5	54.8	862.3
	Carne	Frango Assado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾ e esparregado ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	92.0	61.3	66.2	1,197.2
	Dieta	Carapaus Grelhados ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ batata cozida e feijão verde	59.9	4.6	38.4	449.1
	Op. Veg.	Favas de Coentrada c/ Cenoura e Cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz ⁽⁷⁾	99.1	21.7	23.6	720.0
	Bitoque	Vaca ⁽³⁾⁽⁷⁾	73.3	41.7	45.0	857.2
6ª Feira	Sopa	Feijão Verde // Feijão Verde (s/ batata)				
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	74.7	18.4	31.2	602.1
	Carne	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	45.0	69.4	76.4	1,157.6
	Dieta	Vitela Estufada Simples ⁽¹⁾ c/ espaguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos	61.3	24.0	51.8	682.9
	Op. Veg.	Ranho da Horta (c/ grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	128.7	20.9	31.3	866.7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾	73.3	47.1	47.2	914.7

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (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