

Refeitório da Cascais Center

Ementa

ALMOÇO

30 Setembro a 04 Outubro

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Canja de Galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ // Grelos e Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	56,7	34,0	45,8	726,2
	Carne	Lasanha de Frango c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	68,0	22,9	60,5	731,4
	Dieta	Carne de Vaca Estufada à Búlgara ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz ⁽⁷⁾ , feijão verde e brócolos	69,2	19,0	49,0	657,8
	Op. Veg.	Crumble de Feijões e Grão c/ Maçã no Forno ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de açafrão	97,9	14,3	27,4	683,1
3ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes ⁽⁹⁾ // Juliana de Legumes (s/ batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Bacalhau Lascado c/ Broa e Espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata cartão	68,2	31,2	36,7	716,4
	Carne	Feijoada à Transmontana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾	92,1	74,7	70,4	1 383,3
	Dieta	Abrótea no Forno c/ espinafres e abóbora ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata a murro	61,3	20,4	44,5	622,2
	Op. Veg.	Strogonoff de Tofu c/ Coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz integral	85,9	31,3	27,1	761,3
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo e Cenoura // Feijão c/ Lombardo e Cenoura (s/ batata)				
	Peixe	Arroz de Atum c/ pimentos, cenoura e tomate ⁽⁴⁾⁽¹²⁾	65,8	28,5	32,1	654,7
	Carne	Salsichas Frescas Enroladas em Lombardo Estufadas (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾	68,6	61,7	46,4	1 029,8
	Dieta	Cubos de Peru estufados simples ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e caldo verde salteado	61,8	14,1	68,4	662,7
	Op. Veg.	Hamburguer de Grão, quinoa e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ fusilli integral ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão verde	106,9	11,1	24,9	653,8
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Feijão Verde ⁽⁹⁾ // Creme de Legumes c/ Feijão Verde (s/ batata) ⁽⁹⁾				
	Peixe	Arroz de Polvo c/ coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	64,7	18,1	40,6	589,4
	Carne	Moelas Estufadas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e couves de Bruxelas	62,1	30,2	52,1	746,0
	Dieta	Robalo no Forno c/ laranja e coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , puré misto (batata, brócolos e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	57,6	13,8	27,1	474,2
	Op. Veg.	Salada de Quinoa c/ Feijão Frade, Brócolos e Couve Flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	84,5	21,1	34,0	722,7
6ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa // Couve Portuguesa (s/ batata)				
	Peixe	Badejo no Forno à Provençal (c/ ovo ralado) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ , batata assada e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	60,2	23,3	45,4	643,8
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , cenouras assadas c/ ervas aromáticas	61,6	33,5	38,3	713,2
	Dieta	Tiras de Frango à Mediterrânica (c/ cebola, pimentos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e brócolos	64,8	7,1	51,2	535,6
	Op. Veg.	Ervilhas Guisadas c/ Soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , arroz ⁽⁷⁾	61,7	17,2	33,6	569,0

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) Tremoco; (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	AMARELO	LARANJA	VERMELHO
-------	---------	---------	----------