



CCD CASCAIS

Refeitório Adroana



# Ementa

## ALMOÇO

### 13 a 17 Janeiro

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Nabiças // Nabiças (s/ batata)				
	Peixe	Carapauzinhos Fritos <sup>(1)(4)</sup> c/ arroz de tomate e feijão verde cozido	73,1	24,8	36,2	667,4
	Carne	Carne de Porco à Portuguesa (c/ pickles, coentros) <sup>(7)(12)(13)</sup> , batata assada e esparregado <sup>(1)(7)(9)(12)</sup>	69,9	39,4	49,4	848,3
	Dieta	Tiras de Frango c/ Cogumelos <sup>(1)(12)</sup> e arroz de legumes <sup>(9)</sup>	64,8	6,7	50,0	526,1
	Op. Veg.	Paella de Soja (c/ açafraão, ervilhas, pimentos) <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup>	85,1	17,5	34,4	666,6
	Bitoque	Vaca <sup>(3)(7)(12)</sup>	73,3	41,7	45,0	857,2
3ª Feira	Sopa	Alho Francês <sup>(9)</sup> // Alho Francês <sup>(9)</sup> (s/ batata)				
	Peixe	Tintureira de Coentrada <sup>(1)(4)(12)</sup> c/ batata cozida e puré de brócolos <sup>(1)(7)</sup>	61,1	15,7	52,5	611,1
	Carne	Panadinhos à Milanese (c/ molho de tomate e esparguete) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , lombardo salteado	80,8	50,3	46,2	981,9
	Dieta	Pescada Cozida <sup>(4)</sup> c/ batata e hortaliças cozidas	59,8	2,9	45,5	456,7
	Op. Veg.	Grão no Forno c/ Abóbora, Creme soja, Quinoa e Coentros <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup> , arroz	98,7	34,2	30,9	863,9
	Bitoque	Peru <sup>(3)(7)(12)</sup>	73,3	38,0	61,1	887,7
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde // Feijão Verde (s/ batata)				
	Peixe	Bacalhau c/ Grão, ovo, batata, broa e cenoura <sup>(1)(3)(4)(12)</sup>	96,8	44,9	57,6	1 058,8
	Carne	Dobradinha c/ Feijão Branco <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , arroz	88,2	38,0	57,8	978,7
	Dieta	Perna de Frango no Forno Simples c/ Abóbora e Curgete <sup>(1)(12)</sup> , arroz de cenoura	68,7	9,2	57,2	594,9
	Op. Veg.	Seitan à Alentejana (c/ cogumelos, coentros, batata frita, azeitonas) <sup>(1)(6)(12)(13)</sup> , legumes assados <sup>(9)</sup>	88,6	37,8	40,1	880,6
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	73,3	38,0	61,1	887,7
5ª Feira	Sopa	Tomate // Aveludado legumes (s/ batata)				
	Peixe	Bife de Atum de Cebolada <sup>(1)(4)(12)</sup> c/ batata e feijão verde	61,2	25,1	57,6	716,5
	Carne	Alheira no Forno <sup>(1)</sup> c/ Ovo Estrelado <sup>(3)</sup> , arroz de açafraão e lombardo	98,9	46,0	32,6	950,3
	Dieta	Peixe-Espada Grelhado <sup>(4)</sup> c/ batata e brócolos cozidos	57,8	7,0	42,5	475,2
	Op. Veg.	Feijoada da Horta <sup>(1)(9)(12)</sup> c/ arroz	90,5	22,2	29,8	743,4
	Bitoque	Peru <sup>(3)(7)(12)</sup>	73,3	38,0	61,1	887,7
6ª Feira	Sopa	Feijão c/ Couve Coração // Couve Coração (s/ batata)				
	Peixe	Arroz de Moluscos, Malandrino <sup>(1)(3)(6)(7)(12)(14)</sup>	64,6	25,6	47,7	684,3
	Carne	Frango Estufado à Caçador (c/ bacon, cogumelos) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> , arroz, batata assada e cenoura salteada	79,2	70,6	62,8	1 218,2
	Dieta	Rolo de Carne Assado Simples <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> e Macedónia de legumes	66,8	75,5	61,0	1 202,0
	Op. Veg.	Favas de Coentrada <sup>(1)(12)</sup> c/ arroz integral	55,8	22,4	16,1	516,1
	Bitoque	Vaca <sup>(3)(7)(12)</sup>	73,3	41,7	45,0	857,2

**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 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