



C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 13/11 a 17/11/2017

| | | | Kcal |
|----------|------------------|--|------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Tomate c/ Ovo Picado | 136 |
| | PEIXE | Bacalhau à Brás | 752 |
| | CARNE | Perna Peru Estufada c/ Molho de Cerveja e Fusilli Salteado | 704 |
| | DIETA | Hambúrguer de Vaca Grelhado e Feijão-verde Cozido | 514 |
| | SUG.CHEFE | Cotovelinhos à Marinheiro | 680 |
| 3ª FEIRA | SOPA | Agrião | 132 |
| | PEIXE | Carapaus Grelhados, Molho à Espanhola e Batata Cozida | 579 |
| | CARNE | Carne de Vaca à Moda de Lafões | 745 |
| | DIETA | Perna Assada no Forno Simples e Legumes Estufados | 571 |
| | SUG.CHEFE | Lasanha de Carne c/ Fumados | 922 |
| 4ª FEIRA | SOPA | Grelos c/ Nabo | 109 |
| | PEIXE | Choco à Primavera | 450 |
| | CARNE | Frango Corado, Arroz e Batata Frita | 815 |
| | DIETA | Cozido Simples | 510 |
| | SUG.CHEFE | Crepes de Legumes e Arroz de Tomate | 824 |
| 5ª FEIRA | SOPA | Cozido | 248 |
| | PEIXE | Salmão Assado à Padeiro e Batata Corada aos Gomos | 873 |
| | CARNE | Cozido à Portuguesa | 1090 |
| | DIETA | Solha Grelhada, Batata e Legumes Cozidos | 413 |
| | SUG.CHEFE | Croquetes de Carne e Arroz Alegre | 856 |
| 6ª FEIRA | SOPA | Crema de Feijão | 190 |
| | PEIXE | Bacalhau à Zé do Pipo | 779 |
| | CARNE | Escalopes de Porco c/ Molho de Café e Batata Frita | 792 |
| | DIETA | Arroz de Carne ao Natural c/ Cenoura aos Cubos | 704 |
| | SUG.CHEFE | Fettuccine c/ Atum e Brócolos Gratinado | 768 |

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alergénios: cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija e produtos à base destes frutos, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.