



C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 12/03 a 16/03/2017

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Courgettes	106
	PEIXE	Pataniscas de Bacalhau e Arroz de Feijão	840
	CARNE	Pá de Porco c/ Puré de Maçã e Batata Assada	512
	DIETA	Bife de Peru Grelhado e Legumes Cozidos	501
	SUG.CHEFE	Laços c/ Espinafres, Bacon e Ovo Mexido	720
3ª FEIRA	SOPA	Juliana	138
	PEIXE	Lulas à Sevilhana e Arroz de Cenoura	770
	CARNE	Peru no Tacho c/ Cogumelos e Ervilhas	715
	DIETA	Pescada Cozida, Batata, Cenoura e Nabo Cozidos	368
	SUG.CHEFE	Moelas Estufadas à Chefe	633
4ª FEIRA	SOPA	Beterraba c/ Laranja	110
	PEIXE	Pescadinhas Fritas e Arroz de Tomate	729
	CARNE	Pernas de Frango no Forno c/ Bacon e Arroz Branco	704
	DIETA	Carne de Vaca Cozida c/ Alho Francês e Lombardo	510
	SUG.CHEFE	Quiche de Espinafres e Cogumelos	537
5ª FEIRA	SOPA	Grão c/ Espinafres	169
	PEIXE	Salmão Assado c/ Molho de Alcaparras e Batata a Murro	873
	CARNE	Cachupa	989
	DIETA	Solha Grelhada e Puré de Batata	391
	SUG.CHEFE	Lasanha à Bolonhesa	922
6ª FEIRA	SOPA	Creme de Cenoura	99
	PEIXE	Bacalhau Albardado e Arroz de Legumes	669
	CARNE	Escalopes Porco c/ Louro e Puré de Batata c/ Alho Francês	795
	DIETA	Frango Corado Simples e Arroz de Cenoura	664
	SUG.CHEFE	Penne c/ Ervilhas, Delícias do Mar e Tomate Cherry	624

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, tremçoço e produtos à base tremçoço, moluscos e produtos à base de moluscos.**