



C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 19/02 a 23/02/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Creme de Cenoura	99
	PEIXE	Pastéis de Bacalhau e Arroz de Legumes	803
	CARNE	Pá de Porco Fatiada c/ Abacaxi e Arroz de Cenoura	889
	DIETA	Carne de Vaca Cozida c/ Batata, Lombardo e Cenoura	510
	SUG.CHEFE	Abrótea à Rosa do Adro e Batata Cozida	658
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	139
	PEIXE	Pescada à Francesa e Salada de Batata c/ Salsa	733
	CARNE	Arroz à Valenciana	677
	DIETA	Peixe-espada Grelhado, Limão e Legumes Cozidos	433
	SUG.CHEFE	Esparguete c/ Carne Picada e Molho de Ervas	801
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças c/ Massinhas	127
	PEIXE	Calamares de Tomatada e Batata Cozida	621
	CARNE	Frango Assado, Arroz e Batata Pala-pala	821
	DIETA	Peru Estufado Simples e Esparguete Cozido	506
	SUG.CHEFE	Alho Francês à Brás	632
5ª FEIRA	SOPA	Brócolos	109
	PEIXE	Massada de Peixe c/ Cubinhos de Tomate	617
	CARNE	Arroz de Pato à Antiga	1180
	DIETA	Pescada Cozida, Batata e Brócolos Cozidos	368
	SUG.CHEFE	Almofadinhas de Carne e Salada Russa	819
6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	185
	PEIXE	Caldeirada de Bacalhau	430
	CARNE	Entremeada e Salsicha à Mirandesa e Batata a Murro	1199
	DIETA	Cozido Simples	510
	SUG.CHEFE	Fritada Mista de Peixe e Arroz de Ervilhas	886

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.