



C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 05/02 a 09/02/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Alface	127
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá	697
	CARNE	Almôndegas de Tomatada e Esparguete Cozido	828
	DIETA	Arroz de Coelho Simples	677
	SUG.CHEFE	Peixe à Lisbonense	757
3ª FEIRA	SOPA	Ervilhas c/ Coentros	132
	PEIXE	Solha à Moleira e Juliana Salteada de Legumes	593
	CARNE	Alheira no Forno, Batata às Rodelas e Arroz Branco	886
	DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado e Esparguete Cozido	506
	SUG.CHEFE	Tagliatelle c/ Potas e Pimentos	532
4ª FEIRA	SOPA	Lavrador	163
	PEIXE	Calamares à Romana e Arroz de Grelos	606
	CARNE	Perna Frango Assada, Batata Aromática e Caldo Verde Salteado	693
	DIETA	Tranches de Pescada Gratinadas Simples e Puré de Batata	512
	SUG.CHEFE	Esparguete Salteado c/ Fiambre aos Cubos, Bacon e Alecrim	685
5ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Agrião	150
	PEIXE	Cação de Coentrada e Batata Cozida	561
	CARNE	Cozido à Portuguesa	1090
	DIETA	Perca Cozida, Batata e Legumes Cozidos	378
	SUG.CHEFE	Crepes de Legumes e Arroz de Açafrão	824
6ª FEIRA	SOPA	Primavera	137
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Ovo, Batata e Grão Cozidos	399
	CARNE	Lasanha de Carne c/ Cogumelos	922
	DIETA	Abrótea Estufada ao Natural c/ Cebolinha	552
	SUG.CHEFE	Rissóis de Camarão e Arroz de Tomate	769

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.