

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 02/04 a 06/04/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Alface	127
	PEIXE	Pastéis de Bacalhau e Arroz de Grelhos	803
	CARNE	Moelas Estufadas à Chefe	633
	DIETA	Perca Cozida, Batata e Legumes Cozidos	378
	SUG.CHEFE	Macarrão Gratinado c/ Carne Picada e Bacon	896
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	Caldeirada à Moda da Nazaré	597
	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	Crema de Legumes	127
	PEIXE	Red-fish à Lagareiro e Batata a Murro	532
	CARNE	Feijoada à Transmontana	1293
	DIETA	Frango Cozido c/ Legumes	513
	SUG.CHEFE	Maionese de Legumes c/ Ovo aos Gomos	510
6ª FEIRA	SOPA	Crema de Cenoura	99
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Batata, Grão e Ovo Cozido	399
	CARNE	Massa à Lavrador	773
	DIETA	Abrótea Estufada ao Natural c/ Cebolinha	552
	SUG.CHEFE	Croquetes de Carne e Arroz Alegre	856

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.