

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 16/04 a 20/04/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas	132
	PEIXE	Bacalhau c/ Natas	864
	CARNE	Empadão de Carne de Vaca em Arroz	836
	DIETA	Escalopes Grelhados, Arroz e Couve-de-bruxelas Cozidas	573
	SUG.CHEFE	Saladinha de Atum c/ Feijão-frade	668
3ª FEIRA	SOPA	Crema de Cenoura	99
	PEIXE	Carapaus Fritos e Arroz de Pimentos	553
	CARNE	Vitela à Morangó e Fusilli Cozido	812
	DIETA	Pescada Cozida, Batata e Legumes Cozidos	368
	SUG.CHEFE	Lasanha de Carne c/ Cenoura Ralada	922
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças	133
	PEIXE	Jardineira de Choco	445
	CARNE	Frango na Caçarola e Arroz Branco	761
	DIETA	Carne Cozida c/ Couve Portuguesa, Cenoura e Macarrão Cozido	510
	SUG.CHEFE	Penne c/ Tirinhas de Porco e Molho de Cogumelos	868
5ª FEIRA	SOPA	Brócolos	109
	PEIXE	Rissóis de Camarão e Arroz de Tomate	769
	CARNE	Rancho à Minhota	961
	DIETA	Perna de Frango Corada e Espirais Cozidas c/ Milho	564
	SUG.CHEFE	Peixe à Lisbonense	757
6ª FEIRA	SOPA	Aveludado de Nabo	102
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Batata, Grão e Ovo Cozido	399
	CARNE	Entrecosto no Forno c/ Migas	795
	DIETA	Peixe-espada Grelhado, Batata e Legumes Cozidos	448
	SUG.CHEFE	Tortilha à Espanhola (batata, cebola e ovo)	668

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.**