

## C.C.D. \_ TRANQUILIDADE

Semana de 14/05 a 18/05/2018

Kcal

2ª FEIRA	SOPA	Primavera	137
	PEIXE	Bacalhau à Brás	704
	CARNE	Panados Porco à Milanesa, Molho Pomodoro e Esparguete	811
	DIETA	Carne Cozida c/ Legumes	510
	SUG.CHEFE	Empadão de Atum em Arroz	685
3ª FEIRA	SOPA	Alho Francês	119
	PEIXE	Red-fish Assado c/ Ervas Aromáticas e Batatinha Assada	494
	CARNE	Carne de Porco à Alentejana	750
	DIETA	Carapaus Grelhados, Batata e Legumes Cozidos	401
	SUG.CHEFE	Tagliatelle c/ Lulas, Ervilhas e Milho	532
4ª FEIRA	SOPA	Grelos	132
	PEIXE	Pescadinha de Rabo na Boca e Arroz de Ervilhas	696
	CARNE	Frango Grelhado, Arroz Branco e Legumes Cozidos	623
	DIETA	Coelho Estufado Simples	573
	SUG.CHEFE	Fettuccine Salteado c/ Cubos Fiambre, Courgette e Coentros	685
5ª FEIRA	SOPA	Aveludado de Nabo	102
	PEIXE	Raia de Coentrada, Batata e Pão Torrado	561
	CARNE	Arroz de Pato	1180
	DIETA	Filetes de Fogonero Gratinados Simples e Brócolos Cozidos	553
	SUG.CHEFE	Almofadinhas de Carne e Arroz de Tomate	689
6ª FEIRA	SOPA	Marisco c/ Pão Torrado	101
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Batata, Grão e Ovo Cozido	399
	CARNE	Goulash à Húngara	744
	DIETA	Frango Cozido c/ Legumes e Hortelã	589
	SUG.CHEFE	Rissóis de Peixe e Salada Russa	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.