

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 18/06 a 22/06/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres	132
	PEIXE	Bacalhau à Florentina	637
	CARNE	Perna Peru Assada c/ Molho logurte e Bat. Frita às Rodelas	697
	DIETA	Cozido Simples	510
	SUG.CHEFE	Esparguete c/ Molho de Tomate, Ervilhas, Fiambre e Queijo	773
3ª FEIRA	SOPA	Lombardo	132
	PEIXE	Arroz de Potas à Pescador	572
	CARNE	Bifinhos Porco Panados, Arroz de Feijão e Couve Refogada	811
	DIETA	Solha Grelhada, Batata e Brócolos Cozidos	413
	SUG.CHEFE	Iscas de Cebolada e Batata Cozida	556
4ª FEIRA	SOPA	Feijão Vermelho c/ Nabijas	159
	PEIXE	Cação de Coentrada e Batata Cozida	561
	CARNE	Strogonoff de Vaca e Batata Frita	938
	DIETA	Frango Grelhado, Esparguete e Feijão-verde Cozidos	623
	SUG.CHEFE	Fettuccine c/ Atum e Queijo Ralado	768
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora c/ Massinhas	114
	PEIXE	Pescadinhas de Rabo na Boca e Arroz de Tomate	696
	CARNE	Costeletas à Salsicheiro e Esparguete Cozido	861
	DIETA	Bifinhos Grelhados, Arroz e Couve-de-bruxelas Cozida	573
	SUG.CHEFE	Laços c/ Fiambre, Cogumelos e Milho	635
6ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Grelas	150
	PEIXE	Bacalhau c/ Crosta de Broa	592
	CARNE	Moelas Estufadas à Chefe	633
	DIETA	Abrótea Estufada ao Natural, Batata e Couve Cozida	552
	SUG.CHEFE	Fusilli Gratinado c/ Salsicha e Ovo	707

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.