

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 02/07 a 06/07/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	139
	PEIXE	Pataniscas de Bacalhau e Arroz de Tomate	738
	CARNE	Pá de Porco à Padeiro, Arroz de Forno e Caldo Verde Salteado	683
	DIETA	Carne de Vaca Cozida c/ Legumes e Macarrão	510
	SUG.CHEFE	Lasanha de Peixe c/ Espinafres	702
3ª FEIRA	SOPA	Couve Coração	132
	PEIXE	Solha à Delícia c/ Banana e Puré de Batata	593
	CARNE	Peru no Forno c/ Molho de Laranja e Batata aos Gomos	686
	DIETA	Abrótea Estufada Simples, Batata e Cenoura Cozidas	552
	SUG.CHEFE	Macarronada à Minhota	868
4ª FEIRA	SOPA	Minestrone	109
	PEIXE	Sardinhas Assadas, Batata Cozida e Salada de Pimentos	657
	CARNE	Frango Assado à Moda da Bairrada	829
	DIETA	Coelho Estufado ao Natural e Arroz Branco	573
	SUG.CHEFE	Fettuccine Salteado c/ Atum e Milho	689
5ª FEIRA	SOPA	Tomate c/ Pão Torrado	152
	PEIXE	Caril de Lulas e Arroz Branco	701
	CARNE	Arroz de Pato à Portuguesa	1180
	DIETA	Carapaus Grelhados, Batata e Misto de Legumes Cozidos	401
	SUG.CHEFE	Almofadinhas de Carne e Salada Russa	819
6ª FEIRA	SOPA	Alface c/ Cenoura	132
	PEIXE	Bacalhau à Narcisa	740
	CARNE	Carne de Vaca Estufada à Primavera	615
	DIETA	Bife de Frango Grelhado e Arroz de Cenoura	522
	SUG.CHEFE	Espirais c/ Cogumelos e Linguça	785

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, tremçoço e produtos à base tremçoço, moluscos e produtos à base de moluscos.