

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 09/07 a 13/07/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Abóbora c/ Tomate	147
	PEIXE	Bacalhau c/ Natas	864
	CARNE	Goulash à Húngara e Arroz Branco	744
	DIETA	Bifinhos de Peru Grelhados e Legumes Cozidos	462
	SUG.CHEFE	Saladinha de Atum c/ Feijão-frade	668
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças	133
	PEIXE	Caldeirada de Peixe à Algarvia	597
	CARNE	Alheira, Batata Frita às Rodelas e Arroz	886
	DIETA	Peixe-espada Grelhado, Batata e Couve-flor Cozidas	448
	SUG.CHEFE	Penne c/ Frango e Cogumelos	502
4ª FEIRA	SOPA	Macedónia	137
	PEIXE	Abrótea à Basca e Batata Cozida	720
	CARNE	Grelhada Mista, Feijão Preto e Arroz de Cenoura	804
	DIETA	Pescada Cozida, Batata e Legumes Cozidos	368
	SUG.CHEFE	Macarronada de Carnes	773
5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	139
	PEIXE	Jardineira de Choco	893
	CARNE	Frango Frito à Passarinho	741
	DIETA	Carne Vaca Estufada Simples c/ Cenoura, Lombardo e Arroz	620
	SUG.CHEFE	Fusilli à Carbonara	908
6ª FEIRA	SOPA	Juliana	138
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Batata, Grão e Ovo Cozido	399
	CARNE	Lombo de Porco Verde e Arroz Alegre	741
	DIETA	Cozido Simples	510
	SUG.CHEFE	Crepes de Legumes e Arroz de Ervilhas	824

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.