

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

SEMANA
DA ASIA

Semana de 23/07 a 27/07/2018

				Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Cebola	Indonésia	121
	PEIXE	Empadão de Atum em Arroz		685
	CARNE	BABI KECAP (Carne de Porco c/ Molho Soja Doce)		804
	DIETA	Coelho Estufado Simples		573
	SUG.CHEFE	Ervilhas Estufadas c/ Soja		705
3ª FEIRA	SOPA	Alho Francês	China	119
	PEIXE	Sardinhas Assadas, Batata Cozida e Salada de Tomate		657
	CARNE	NGAU YUK MAI (Almôndegas Cozidas c/ Folhas de Coentros)		572
	DIETA	Perca Grelhada, Batata e Legumes Cozidos		368
	SUG.CHEFE	Quiche de Legumes		537
4ª FEIRA	SOPA	Puré de Legumes	Filipinas	127
	PEIXE	UKOY (Pastelinhos de Camarão)		769
	CARNE	Panados Porco à Milanese, Molho Pomodoro e Esparguete		811
	DIETA	Frango Grelhado, Arroz Branco e Legumes Cozidos		368
	SUG.CHEFE	Beringela no Forno c/ Laranja e Arroz Branco		506
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	Tailândia	133
	PEIXE	PLA KAPONG KHING (Peixe Frito c/ Molho de Gengibre)		886
	CARNE	Perna de Peru Estufada c/ Cerveja e Batata Frita		687
	DIETA	Filetes de Fogonero Gratinados Simples e Brócolos		553
	SUG.CHEFE	Tomates Recheados e Arroz Branco		512
6ª FEIRA	SOPA	Marisco c/ Pão Torrado	Singapura	101
	PEIXE	Bacalhau no Forno c/ Cebolada e Batata às Rodelas		574
	CARNE	Carne de Vaca à Irlandesa e Arroz Branco		749
	DIETA	Hambúrguer Grelhado e Legumes Cozidos		514
	SUG.CHEFE	TELURDADA BIASA (Omeleta Familiar)		668

Nota: Os Pratos confeccionados nesta ementa semanal podem conter os seguintes alérgenos: 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.