

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 20/08 a 24/08/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres	132
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá	697
	CARNE	Perna Peru Assada c/ Molho logurte e Bat. Frita às Rodelas	697
	DIETA	Carne de Vaca e Frango Cozidas c/ Lombardo e Cenoura	510
	SUG.CHEFE	Fettuccine c/ Atum e Queijo Ralado	768
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 Estufada Simples, Batata e Brócolos Cozidos	452
	SUG.CHEFE	Tagliatelle c/ Carne Picada	707
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	139
	PEIXE	Cação de Coentrada e Batata Cozida	561
	CARNE	Strogonoff de Vaca e Arroz de Sultanas	938
	DIETA	Hambúrguer Grelhado, Esparguete e Feijão-verde Cozido	614
	SUG.CHEFE	Peixinhos da Horta e Arroz de Tomate	655
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora c/ Massinhas	114
	PEIXE	Pescadinhas de Rabo na Boca e Arroz de Ervilhas	696
	CARNE	Pernas Frango Assadas, Batata Aromatizada e Caldo Verde	693
	DIETA	Bifinhos Grelhados, Arroz e Couve-de-bruxelas	573
	SUG.CHEFE	Jardineira de Soja	947
6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	185
	PEIXE	Bacalhau c/ Crosta de Broa	592
	CARNE	Feijoada à Transmontana	1293
	DIETA	Abrótea Estufada ao Natural, Bat. e Couve Portuguesa Cozida	552
	SUG.CHEFE	Laços c/ Fiambre, Cogumelos e Milho	635

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.