



C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 10/09 a 14/09/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Couve Coração	132
	PEIXE	Bacalhau Espiritual	644
	CARNE	Almôndegas Aromáticas c/ Espinafres e Arroz Branco	755
	DIETA	Coelho Estufado Simples, Batata e Cenoura	693
	SUG.CHEFE	Tagliatelle c/ Tiras de Choco em Alho, Brócolos e Salsa	617
3ª FEIRA	SOPA	Peixe	121
	PEIXE	Carapaus Grelhados, Molho à Espanhola e Batata Cozida	579
	CARNE	Peru no Tacho c/ Cebolinha e Lacinhos Cozidos	715
	DIETA	Corvina Grelhada, Batata e Couve-de-bruxelas	401
	SUG.CHEFE	Espirais c/ Molho Pomodoro e Panadinhos de Porco	835
4ª FEIRA	SOPA	Crema de Legumes	127
	PEIXE	Abrótea no Forno à Provençal e Batata aos Gomos	504
	CARNE	Perna de Frango ao Alecrim no Forno	524
	DIETA	Peixe-espada Grelhado, Batata e Macedónia	433
	SUG.CHEFE	Esparguete à Carbonara	908
5ª FEIRA	SOPA	Alho Francês	119
	PEIXE	Potas à Bordalesa e Puré de Batata	677
	CARNE	Bife de Cebolada c/ Bacon aos Cubos e Arroz Seco	750
	DIETA	Hambúrguer de Vaca Grelhado e Arroz de Cenoura	639
	SUG.CHEFE	Crepes de Legumes e Arroz de Açafrão	824
6ª FEIRA	SOPA	Feijão Encarnado c/ Nabijas	159
	PEIXE	Bacalhau à Zé do Pipo	779
	CARNE	Grelhada Mista, Arroz Branco e Caldo Verde Salteado c/ Alho	704
	DIETA	Bife de Peru Grelhado e Legumes Cozidos	462
	SUG.CHEFE	Espirais c/ Courgette, Abóbora, Bacon e Tirinhas de Porco	736

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.