



C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 03/09 a 07/09/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Courgettes	106
	PEIXE	Bacalhau c/ Natas	864
	CARNE	Alheira no Forno, Batata Frita e Arroz	886
	DIETA	Bife de Peru Grelhado e Legumes Cozidos	501
	SUG.CHEFE	Laços c/ Espinafres, Bacon e Ovo Mexido	720
3ª FEIRA	SOPA	Juliana	138
	PEIXE	Salmão Assado c/ Molho de Alcaparras e Batata a Murro	873
	CARNE	Pá de Porco c/ Puré de Maçã e Batata Assada aos Gomos	512
	DIETA	Pescada Cozida, Batata, Cenoura e Nabo Cozidos	368
	SUG.CHEFE	Croquetes de Carne e Arroz Alegre	856
4ª FEIRA	SOPA	Beterraba c/ Laranja	110
	PEIXE	Pescadinhas de Rabo na Boca e Arroz de Tomate	729
	CARNE	Pernas de Frango c/ Bacon e Courgette e Arroz Branco	704
	DIETA	Carne de Vaca Cozida c/ Alho Francês e Lombardo	529
	SUG.CHEFE	Macarrão Salteado c/ Cogumelos, Frango e Beringelas	711
5ª FEIRA	SOPA	Cebola	121
	PEIXE	Filetes Dourados e Arroz de Tomate	738
	CARNE	Carnes Frias e Batata Pala-pala	528
	DIETA	Solha Grelhada e Puré de Batata	391
	SUG.CHEFE	Lasanha à Bolonhesa	874
6ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	185
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Batata, Grão e Ovo Cozido	399
	CARNE	Escalopes Porco c/ Louro e Puré de Batata c/ Alho Francês	795
	DIETA	Frango Corado Simples e Arroz de Cenoura	664
	SUG.CHEFE	Salada de Feijão-frade c/ Cebola, Salsa e Ovo às Rodelas	590

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.