

## C.C.D. \_ TRANQUILIDADE

Semana de 15/10 a 19/10/2018

|          |           |  | Kcal |
|----------|-----------|--|------|
| 2ª FEIRA | SOPA      | Couve Flor   | 147  |
|          | PEIXE     | Bacalhau Gratinado com Presunto                          | 756  |
|          | CARNE     | Almôndegas de Tomatada com Esparguete                    | 828  |
|          | DIETA     | Bifinhos Grelhados com Arroz e Cenoura Baby              | 573  |
|          | SUG.CHEFE | Lasanha de Atum com Azeitonas                            | 812  |
| 3ª FEIRA | SOPA      | Nabiças  | 133  |
|          | PEIXE     | Filetes Dourados com Salada Russa                        | 888  |
|          | CARNE     | Lombo de Porco com Ananás e Batatinha Corada             | 889  |
|          | DIETA     | Peixe Espada Grelhado, Batata e Couve Flor               | 448  |
|          | SUG.CHEFE | Penne com Frango e Cogumelos                             | 502  |
| 4ª FEIRA | SOPA      | Macedónia  | 137  |
|          | PEIXE     | Caldeirada de Peixe à Algarvia                           | 597  |
|          | CARNE     | Frango Frito à Passarinho                                | 893  |
|          | DIETA     | Carne de Vaca Cozida c/ Cenoura, Lombardo e Arroz Branco | 510  |
|          | SUG.CHEFE | Macarronada de Carnes                                    | 773  |
| 5ª FEIRA | SOPA      | Cozido   | 248  |
|          | PEIXE     | Saladinha de Atum c/ Feijão Frade, Cebola e Salsa Picada | 668  |
|          | CARNE     | Cozido à Portuguesa                                      | 1090 |
|          | DIETA     | Pescada Cozida, Batata e Lombardo                        | 368  |
|          | SUG.CHEFE | Fusilli à Carbonara                                      | 908  |
| 6ª FEIRA | SOPA      | Juliana  | 138  |
|          | PEIXE     | Bacalhau Assado com Cebolada                             | 574  |
|          | CARNE     | Grelhada Mista, Feijão Preto e Arroz                     | 804  |
|          | DIETA     | Arroz de Carnes ao Natural com Cenoura                   | 704  |
|          | SUG.CHEFE | Massada de Peixe à Nazaré                                | 617  |

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, tremçoço e produtos à base tremçoço, moluscos e produtos à base de moluscos.