

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 01/10 a 05/10/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas	132
	PEIXE	Bacalhau Espiritual	644
	CARNE	Rolo de Carne no Forno e Arroz de Cenoura	806
	DIETA	Escalopes Grelhados, Arroz e Couve de Bruxelas	573
	SUG.CHEFE	Macarrão Gratinado c/ Fiambre e Cogumelos	711
3ª FEIRA	SOPA	Creme de Cenoura	99
	PEIXE	Carapaus Fritos e Arroz de Pimentos	553
	CARNE	Vitela à Morangó e Fusilli Salteado	812
	DIETA	Pescada Cozida, Batata e Legumes Cozidos	368
	SUG.CHEFE	Lasanha de Carne com Cenoura Ralada	922
4ª FEIRA	SOPA	Brócolos	109
	PEIXE	Rissóis de Camarão e Arroz de Tomate	769
	CARNE	Rancho à Minhota	961
	DIETA	Perna de Frango Corada e Espirais Cozidas com Milho	564
	SUG.CHEFE	Esparguete à Bolonhesa	707
5ª FEIRA	SOPA	Aveludado de Nabo	102
	PEIXE	Bacalhau Albardado com Arroz de Legumes	669
	CARNE	Entrecosto no Forno com Migas	795
	DIETA	Peixe Espada Grelhado, Batata e Legumes Cozidos	448
	SUG.CHEFE	Tortilha à Espanhola (Batata, Cebola e Ovo)	668
6ª FEIRA	SOPA	FERIADO	
PEIXE			
CARNE			
DIETA			
SUG.CHEFE			

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.