

## C.C.D. \_ TRANQUILIDADE

Semana de 29/10 a 02/11/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Primavera	137
	PEIXE	Bacalhau com Natas	864
	CARNE	Panados de Porco à Milaneza, Molho Pomodoro e Esparguete	811
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz e Legumes	614
	SUG.CHEFE	Empadão de Atum em Arroz	685
3ª FEIRA	SOPA	Grelos	132
	PEIXE	Pescadinhas de Rabo na Boca com Arroz de Ervilhas	696
	CARNE	Frango Grelhado Arroz Branco e Legumes Salteados	623
	DIETA	Coelho Estufado Simples	573
	SUG.CHEFE	Iscas de Cebolada com Batata Cozida	556
4ª FEIRA	SOPA	Aveludado de Nabo	102
	PEIXE	Cação de Coentrada com Batata e Pão Torrado	561
	CARNE	Feijoada à Transmontana	1293
	DIETA	Filetes de Fogonero Gratinados Simples com Brócolos	553
	SUG.CHEFE	Laços com Salmão e Espinafres	720
5ª FEIRA	SOPA PEIXE CARNE DIETA SUG.CHEFE	<b>FERIADO</b>	
6ª FEIRA	SOPA	Marisco com Pão Torrado	101
	PEIXE	Bacalhau no Forno com Espinafres e Batata a Murro	502
	CARNE	Goulash à Húngara	744
	DIETA	Frango Cozido com Legumes e Hortelã	589
	SUG.CHEFE	Massa Gratinada com Bacon e Cogumelos	528

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.