

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 08/10 a 12/10/2018

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Feijão Verde	139
	PEIXE	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de tomate	738
	CARNE	Peru Assado no Forno c/ Molho Laranja e Batata aos Gomos	686
	DIETA	Cozido Simples	510
	SUG.CHEFE	Lasanha de Peixe com Espinafres	702
3ª FEIRA	SOPA	Couve Coração	132
	PEIXE	Solha à Delícia com Puré de Batata	593
	CARNE	Pá de Porco à Padeiro, Arroz de Forno e Caldo Verde Salteado	683
	DIETA	Abrótea Estufada Simples Batata e Cenoura	552
	SUG.CHEFE	Croquetes de Carne com Arroz de Cenoura	856
4ª FEIRA	SOPA	Minestrone	109
	PEIXE	Arroz de Peixe Malandrinho com Coentros	622
	CARNE	Frango Assado c/ Pickles, Arroz e Batata Frita	821
	DIETA	Borrego Estufado ao Natural com Arroz Branco	544
	SUG.CHEFE	Fettuccine Salteado com Atum e Milho	689
5ª FEIRA	SOPA	Tomate com Pão Torrado	152
	PEIXE	Caril de Lulas com Arroz Branco	701
	CARNE	Arroz de Pato à Portuguesa	1180
	DIETA	Carapaus Grelhados Batata e Misto de Legumes	401
	SUG.CHEFE	Cannelones de Carne com Bacon	762
6ª FEIRA	SOPA	Alface e Cenoura	132
	PEIXE	Bacalhau Cozido com Todos	399
	CARNE	Saltaricos de Porco com Pickles e Cogumelos	804
	DIETA	Ganso de Vaca Estufado Simples à Primavera	513
	SUG.CHEFE	Espirais com Cogumelos e Linguça	785

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.