



C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 12/11 a 16/11/2017

				Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Tomate c/ Ovo Picado		136
	PEIXE	Bacalhau à Brás		752
	CARNE	Perna Peru Estufada c/ Molho de Cerveja e Fusilli Salteado		704
	DIETA	Hambúrguer de Vaca Grelhado e Feijão-verde Cozido		514
	SUG.CHEFE	Cotovelinhos à Marinheiro	S. MARTINHO	680
3ª FEIRA	SOPA	Agrião		132
	PEIXE	Carapaus Grelhados, Molho à Espanhola e Batata Cozida		579
	CARNE	Carne de Vaca à Moda de Lafões		745
	DIETA	Perna Assada no Forno Simples e Legumes Estufados		571
	SUG.CHEFE	Lasanha de Carne c/ Fumados		922
4ª FEIRA	SOPA	Grelos c/ Nabo		109
	PEIXE	Choco à Primavera		450
	CARNE	Frango Corado, Arroz e Batata Frita		815
	DIETA	Cozido Simples		510
	SUG.CHEFE	Crepes de Legumes e Arroz de Tomate		824
5ª FEIRA	SOPA	Cozido		248
	PEIXE	Salmão Assado à Padeiro e Batata Corada aos Gomos		873
	CARNE	Cozido à Portuguesa		1090
	DIETA	Solha Grelhada, Batata e Legumes Cozidos		413
	SUG.CHEFE	Croquetes de Carne e Arroz Alegre		856
6ª FEIRA	SOPA	Crema de Feijão		190
	PEIXE	Bacalhau à Zé do Pipo		779
	CARNE	Escalopes de Porco c/ Molho de Café e Batata Frita		792
	DIETA	Arroz de Carne ao Natural c/ Cenoura aos Cubos		704
	SUG.CHEFE	Fettuccine c/ Atum e Brócolos Gratinado		768

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.