

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 19/11 a 23/11/2017

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Canja de Galinha	91
	PEIXE	Pastéis de Bacalhau e Arroz de Grelos	803
	CARNE	Pá de Porco Assada c/ Cravinho e Arroz de Forno	874
	DIETA	Perca Cozida, Batata e Legumes	378
	SUG.CHEFE	Macarrão Gratinado c/ Carne Picada e Bacon	896
3ª FEIRA	SOPA	Ervilhas c/ Coentros	132
	PEIXE	Solha à Moleira e Juliana Salteada de Legumes	593
	CARNE	Alheira no Forno, Batata às Rodelas e Arroz Branco	886
	DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado e Esparguete Cozido	506
	SUG.CHEFE	Tagliatelle c/ Potas e Pimentos	532
4ª FEIRA	SOPA	Lavrador	163
	PEIXE	Choco Frito à Setubalense	799
	CARNE	Perna Frango Assada c/ Bat. Aromática e Caldo Verde Salteado	693
	DIETA	Tranches de Pescada Gratinadas Simples e Puré de Batata	512
	SUG.CHEFE	Esparguete Salteado c/ Fiambre aos Cubos, Bacon e Alecrim	685
5ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Agrião	150
	PEIXE	Empadão de Atum	734
	CARNE	Feijoada à Transmontana	1293
	DIETA	Frango Cozido c/ Legumes	713
	SUG.CHEFE	Macarronete Riscado c/ Peixe, Delicias do Mar e Hortelã	615
6ª FEIRA	SOPA	Primavera	137
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Batata Grão e Ovo Cozido	399
	CARNE	Dobrada c/ Feijão Branco	1082
	DIETA	Abrótea Estufada ao Natural c/ Cebolinha	552
	SUG.CHEFE	Farfalle c/ Molho Pesto e Frango Desfiado	645

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.