

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 26/11 a 30/11/2017

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres	132
	PEIXE	Bacalhau c/ Natas	864
	CARNE	Perna Peru Assada c/ Molho logurte e Bat. Frita às Rodelas	697
	DIETA	Cozido Simples	510
	SUG.CHEFE	Esparguete c/ Molho de Tomate, Ervilhas, Fiambre e Queijo	773
3ª FEIRA	SOPA	Lombardo	132
	PEIXE	Arroz de Potas à Pescador	572
	CARNE	Bifinhos Porco Panados, Arroz de Feijão e Couve Refogada	811
	DIETA	Solha Grelhada, Batata e Brócolos Cozidos	413
	SUG.CHEFE	Iscas de Cebolada e Batata Cozida	556
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	139
	PEIXE	Cação de Coentrada c/ Açorda	787
	CARNE	Frango de Caril e Arroz Branco	913
	DIETA	Hambúrguer Grelhado, Esparguete e Feijão-verde Cozido	614
	SUG.CHEFE	Ovos Verdes e Arroz de Legumes	635
5ª FEIRA	SOPA	Ervilhas com Bacon	141
	PEIXE	Calamares com Arroz de Tomate	608
	CARNE	Arroz de Pato	1180
	DIETA	Pescada Cozida com Batata e Legumes	368
	SUG.CHEFE	Alho Francês à Brás	632
6ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Grelas	150
	PEIXE	Bacalhau c/ Crosta de Broa	592
	CARNE	Ervilhas c/ Ovos Escalfados e Enchidos	965
	DIETA	Abrótea Estufada ao Natural, Batata e Couve Portuguesa	552
	SUG.CHEFE	Laços c/ Fiambre, Cogumelos e Milho	635

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.