

## C.C.D. \_ TRANQUILIDADE

Semana de 14/01 a 18/01/2019

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa	138
	PEIXE	Empadão de Bacalhau	637
	CARNE	Rojões à Minhota e Batata Frita aos Cubos	1065
	DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado, Arroz Branco e Leg. Cozidos	479
	SUG.CHEFE	Tortilha de Peixe	510
3ª FEIRA	SOPA	Courgette c/ Beterraba	100
	PEIXE	Pescada à Poveira e Batata Cozida	478
	CARNE	Perna de Peru confitada c/ Laranja e Arroz Branco	786
	DIETA	Carapaus Grelhados, Batata e Legumes Cozidos	401
	SUG.CHEFE	Almofadinhas de Carne e Tagliatelle Salteado	819
4ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco c/ Grelos	150
	PEIXE	Pataniscas de Peixe e Arroz de Feijão	738
	CARNE	Grelhada Mista, Feijão Preto e Caldo Verde Salteado	704
	DIETA	Frango Estufado Simples e Esparguete Cozido	577
	SUG.CHEFE	Raia de Coentrada e Batata Cozida	561
5ª FEIRA	SOPA	Lavrador	163
	PEIXE	Salmão Grelhado, Molho de Manteiga e Batata Cozida	769
	CARNE	Dobrada c/ Feijão Branco	1082
	DIETA	Pargo no Forno Simples e Batata Corada	522
	SUG.CHEFE	Ovos Verdes e Arroz de Legumes	635
6ª FEIRA	SOPA	Tomate c/ Pão Torrado	152
	PEIXE	Bacalhau à Lagareiro	532
	CARNE	Bifinhos de Peru c/ Cogumelos e Batata Frita	626
	DIETA	Coelho Estufado Simples e Batata Cozida	593
	SUG.CHEFE	Fritada Mista de Peixe e Açorda	704

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.