

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 28/01 a 01/02/2019

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Primavera	137
	PEIXE	Bacalhau c/ Natas	864
	CARNE	Panados Porco à Milanese, Molho Pomodoro e Esparguete	811
	DIETA	Coelho Estufado Simples	573
	SUG.CHEFE	Laços c/ Salmão e Espinafres	720
3ª FEIRA	SOPA	Canja de Galinha	91
	PEIXE	Red-fish Assado à Provençal e Batatinha Assada	494
	CARNE	Carne de Porco à Alentejana	750
	DIETA	Carapaus Grelhados, Batata e Legumes Cozidos	401
	SUG.CHEFE	Croquetes de Carne e Arroz Alegre	856
4ª FEIRA	SOPA	Grelos	132
	PEIXE	Pescadinha de Rabo na Boca e Arroz de Ervilhas	696
	CARNE	Frango Grelhado, Arroz e Legumes Cozidos	623
	DIETA	Arroz de Carne ao Natural	604
	SUG.CHEFE	Lasanha de Atum c/ Azeitonas	812
5ª FEIRA	SOPA	Aveludado de Nabo	102
	PEIXE	Raia de Coentrada, Batata e Pão Torrado	561
	CARNE	Feijoada à Brasileira	983
	DIETA	Filetes de Fogonero Gratinados Simples e Brócolos Cozidos	553
	SUG.CHEFE	Empadão de Carne	836
6ª FEIRA	SOPA	Marisco c/ Pão Torrado	101
	PEIXE	Bacalhau no Forno c/ Espinafres e Batata a Murro	502
	CARNE	Goulash à Húngara	744
	DIETA	Frango Cozido c/ Legumes e Hortelã	589
	SUG.CHEFE	Penne c/ Frutos do Mar e Azeitonas	624

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.