

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

Semana de 07/01 a 11/01/2019

			Kcal
2ª FEIRA	SOPA	Creme de Legumes	127
	PEIXE	Bacalhau à Florentina	637
	CARNE	Empadão de Vitela	872
	DIETA	Bife de Frango Grelhado e Fusilli Cozido	498
	SUG.CHEFE	Tagliatelle Amatriciana (bacon, cebola, alho, tomate e cogumelos)	685
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde c/ Cenoura	149
	PEIXE	Choco à Primavera	450
	CARNE	Pá de Porco em Crosta de Farinheira	727
	DIETA	Peixe-espada Grelhado, Batata e Legumes Cozidos	433
	SUG.CHEFE	Chamuças de Legumes e Arroz de Açafrão	726
4ª FEIRA	SOPA	Grão c/ Espinafres	169
	PEIXE	Filetes Dourados e Arroz de Tomate	738
	CARNE	Frango Assado à Moda da Bairrada e Batata Frita às Rodelas	829
	DIETA	Escalopes de Vaca Grelhados e Arroz Branco	553
	SUG.CHEFE	Esparguete à Napolitana c/ Frango aos Cubos	796
5ª FEIRA	SOPA	Agrião c/ Massinhas	157
	PEIXE	Massada de Tamboril c/ Pimentos Vermelhos	617
	CARNE	Arroz à Valenciana	677
	DIETA	Pescada Cozida, Batata e Legumes Cozidos	365
	SUG.CHEFE	Rissóis de Peixe e Salada Russa	769
6ª FEIRA	SOPA	Juliana	138
	PEIXE	Bacalhau Cozido, Batata, Grão e Ovo Cozido	399
	CARNE	Salsichas Enroladas em Lombardo e Arroz Branco	874
	DIETA	Peru Assado Simples, Arroz e Legumes Cozidos	591
	SUG.CHEFE	Penne c/ Salmão, Natas e Tomate	886

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.