

C.C.D. _ TRANQUILIDADE

SEMANA 31/12

2ª FEIRA	SOPA	Creme de Ervilhas	132
	PEIXE	Lulas à Sevilhana e Arroz de Cenoura	770
	CARNE	Peru no Tacho c/ Cogumelos e Ervilhas	715
	DIETA	Besugo Grelhado, Coração de Boi e Nabo Cozidos	438
	Sugestão do Chf	Croquetes de Vaca e Arroz de Tomate	856

3ª FEIRA	SOPA		
	PEIXE		
	CARNE		
	DIETA		
	Sugestão do Chf		

4ª FEIRA	SOPA	Brócolos	109
	PEIXE	Carapaus Grelhados com Molho à Espanhola	654
	CARNE	Perna de Frango Assada e Batata Aromatizada	779
	DIETA	Perca Grelhada com Batata Cozida e Legumes	401
	Sugestão do Chf	Esparguete à Carbonara	610

5ª FEIRA	SOPA	Alho Francês	119
	PEIXE	Calamares com Salada Russa	600
	CARNE	Dobradinha à Moda do Porto	913
	DIETA	Peru Estufado com legumes	687
	Sugestão do Chf	Salada de Atum com Feijão Frade e Ovo	668

6ª FEIRA	SOPA	Canja	91
	PEIXE	Bacalhau Albardado com Arroz de Legumes	644
	CARNE	Carne de Vaca Assada com Alecrim e Batata aos Gomos	632
	DIETA	Borrego Estufado com Hortelã e Esparguete	654
	Sugestão do Chf	Legumes à Brás	632

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