

Semana de Trás-os-Montes

Semana de 27 a 31 de Janeiro

2^a

Feira

		KCal
Sopa	Creme de Alface	127
Peixe	Bacalhau Espiritual	736
Carne	Rojões	1065
Dieta	Corvina Grelhada com Batata e Legumes	401
Sugestão do Chefe	Fusilli à Carbonara	908

3^a

Feira

Sopa	Macedónia	137
Peixe	Carapaus Fritos com Arroz de Pimentos	768
Carne	Coelho à Transmontana com Arroz de Tomate	760
Dieta	Carne de Vaca Assada Simples com Esparguete	529
Sugestão do Chefe	Lasanha de Espinafres	708

4^a

Feira

Sopa	Feijão com Couve	152
Peixe	Arroz de Polvo	622
Carne	Frango Assado a Cafreal	713
Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Carne Cozida	397
Sugestão do Chefe	Paelha de Legumes	637

5^a

Feira

Sopa	Abóbora	
Peixe	Rissóis de Camarão com Arroz de Pimentos	769
Carne	Rancho à Moda Antiga	1022
Dieta	Escalopes de Peru Grelhados com Massa e Legumes	522
Sugestão do Chefe	Quiche de Alho Francês	603

6^a

Feira

Sopa	Caldo Verde	185
Peixe	Bacalhau com Presunto	740
Carne	Moelas Estufadas à Chefe	633
Dieta	Tranches de Pescada ao Natural	458
Sugestão do Chefe	Caril de Grão com Ovo aos Gomos	538

Alergénios: Os pratos da ementa podem conter um ou mais tipo dos seguintes alergénios:

Cereais c/ Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda, Sementes de Sésamo, Dióxido de Enxofre e Sulfitos, Tremeços e Moluscos, bem como os derivados de cada alergénio