

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



18 a 22 de setembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho	782	187	8	1	1	0,4
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	394	94	2	0	3	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Agrião	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	727	174	4,4	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Courgette grelhada com massa de feijão	646	154	4	1,3	1,3	0,2
Quarta-feira	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e couve roxa	70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados com batata assada	376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
Quinta-feira	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	230	55	1,4	0,2	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
	Sopa	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
Sexta-feira	Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafraão	700	167	2,7	0,4	1,5	0,1
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafraão om soja, ervilhas, pimentos, tomate e cenoura)	814	195	2	0	1	0
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimentos	751	180	2	0	1	0
	Vegetariano	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Cenoura ralada, pepino e tomate	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Pêra rocha	238	57	0	0	13	0,0



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has a complaint book

FOOD
Eurest **PURPOSE**