

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

25 a 29 de setembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com massa laços	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Canja/ Creme de favas	640 / 251	153 / 60	5 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,8	0,3 / 0,1
	Prato	Feijoada de potas com arroz branco	329	79	1	0,1	1,2	0,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	776	186	2	0,2	2,6	1,4
	Acompanhamento	Cenoura, couve-lombarda e pimento	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Nabo com courgette	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada)	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado com lentilhas, feijão-verde, ervilhas e cenoura	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada	360	86	1	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão e manjeriço e batata assada	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor, e cenoura baby	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos)	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Vegetariano	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufado	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Laranja	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**