

EMENTA SEMANAL

MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

23 a 27 de Outubro

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	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada) com queijo ralado	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada) com queijo ralado	506	121	4,7	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora courgette, couve-flor e repolho)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	594	142	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) e arroz branco	484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Canja / Lentilhas	640 / 501	153 / 120	5 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,7	0,3 / 0,1
	Prato	Filete de redfish no forno com batata assada	397	95	1,6	0,2	1,2	0,2
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	192	46	0,8	0,6	2,2	0,2
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	787	188	1,6	1,6	1,9	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Pêra rocha	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Alface	230	55	1	0,1	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada em molho de tomate com macarronete	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

