

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



6 a 10 de Novembro

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
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	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
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e couve roxa	70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	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
	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
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Frango estufado com molho de castanhas e arroz de açafraão.	765	183	6	1,2	1,1	0,3
	Vegetariano	Estufado de legumes e castanhas com arroz de açafraão	619	148	0,3	0,1	1,9	0,2
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e tomate	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Castanhas assadas	748	187	3	31	0	0,1
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	238	57	0	0	13	0,0

