

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

13 a 17 de Novembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Nabo com courgette	225	54	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada)	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Esparguete salteado com lentilhas, feijão-verde, ervilhas e cenoura	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	80	19	0.2	0.0	3.8	0.1
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Crema de cenoura c/ coentros	640 / 251	153 / 60	5 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,8	0,3 / 0,1
	Prato	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de feijão	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	Alface, tomate e cebola	234	56	2.1	0.3	2.0	0.1
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração	92	22	1	0.2	2.2	0.1
	Prato	Frango estufado c/ feijão verde, ervilha e cenoura c/ massa de laços	877	210	8	2.6	1.5	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete	408	98	3	0.5	1.5	0.2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Canja/ Crema de favas	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada	360	86	1	0.1	0.7	0.2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão e manjerição 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	Maçã	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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 descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos)	740	177	6	1.8	0.1	0.4
	Vegetariano	Arroz à primavera 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

