

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ



11 a 15 de Dezembro

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 ralada) com queijo ralado	782	187	8	1	1	0,4
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura ralada)	394	94	2	0	3	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora courgette, couve-flor e repolho)	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	727	174	4,4	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Reijovada vegetariana (reijovado preto, couve-tombada e cenoura) e arroz branco	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Banana	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	376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (reijovado-verde, cenoura, milho, brócolos e reijovado branco)	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	230	55	1,4	0,2	2,0	0,1
	Sobremesa	Maçã	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Strogonoff de peru (filas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	765	183	6	1,2	1,1	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	619	148	0,3	0,1	1,9	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Laranja	748	187	3	31	0	0,1
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (alho francês, cenoura e nabo) com presunto	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau à lagareiro com batatinha assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	675	161	4	1	1	0,1
	Vegetariano	Gratinado de legumes com brócolos (cenoura, courgette, pimento e ervilha) com batata	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, cenoura e cenoura-ralada	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Arroz-doce	676	162	7	2	19	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 with PURPOSE