

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

18 a 22 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete	709	169	5	1	2	0,2
	Vegetariano	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	1037	248	7	1,3	2,2	0,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-frade com nabijas	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjerição e batata assada	673	161	9	2	1	0,1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)	601	144	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	89	21	0,3	0,1	3,6	0,2
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, ovo e salsa picada)	656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa)	337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e milho	74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	575	137	2,8	0,5	0,9	0,7
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, courgette, cenoura e tomate)	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e cenoura ralada	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Banana	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 foodstuff | This establishment has a complaints book.

FOOD with
Eurest PURPOSE