

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

25 a 29 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g g

Segunda-feira

Sopa
Prato
Vegetariano
Acompanhamento
Sobremesa



Terça-feira

Sopa Brócolos
Prato Arroz de atum com cenoura e milho
Vegetariano Estufado de lentilhas com arroz de cenoura
Acompanhamento Alface, tomate e cebola
Sobremesa Laranja

226 54 1 0,2 1,7 0,1
782 187 8 1 1 0,4
394 94 2 0 3 0,1
71 17 0,2 0,0 2,5 0,0
238 57 0 0 13 0,0

Quarta-feira

Sopa Agrião
Prato Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete
Vegetariano Courgette grelhada com massa de feijão
Acompanhamento Alface, cenoura ralada e couve roxa
Sobremesa Pêra

250 60 1 0,2 1,6 0,1
727 174 4,4 1,2 0,9 0,2
646 154 4 1,3 1,3 0,2
70 17 0 0 3 0,1
238 57 0 0 13 0,0

Quinta-feira

Sopa Grão-de-bico com espinafres
Prato Filetes de pescada gratinados com batata assada
Vegetariano Tofu à Gomes de Sá
Acompanhamento Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho
Sobremesa Fruta da época / Gelatina

442 106 2 0,3 2,0 0,1
376 90 2,1 0,3 1,0 0,2
420 100 2,8 0,6 1,1 0,2
230 55 1,4 0,2 2,0 0,1
238 / 389 57 / 93 0 / 0 0 / 0 13 / 22 0 / 0

Sexta-feira

Sopa Couve portuguesa
Prato Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafraão
Vegetariano Paella vegetariana (arroz de açafraão om soja, ervilhas, pimentos, tomate e cenoura)
Acompanhamento Alface, beterraba e pepino
Sobremesa Maçá

224 53 1 0,2 2,1 0,1
700 167 2,7 0,4 1,5 0,1
814 195 2 0 1 0
78 19 0,0 0,0 3,8 0,2
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 product

Eurest FOOD PURPOSE