

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

29 de Abril a 3 de Maio

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate	709	169	5	1	2	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate	1037	248	7	1,3	2,2	0,3
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	700	167	2,7	0,4	1,5	0,1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Pêra	539	129	1	0,3	10,9	0,2
Quarta-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, ovo cozido, grão-de-bico e salsa)	575	137	2,8	0,5	0,9	0,7
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Laranja	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 | This establishment has complaints book.

FOOD ^{with} PURPOSE
Eurest