

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

15 a 19 de Julho

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	271	65	1	0,1	1,9	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Melão	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete	846	202	5	1,0	0,8	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa da horta (repolho, feijão branco, courgette e cenoura)	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Filete de alabote assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilhas)	538	128	2	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante com ábobora e cenoura no forno e batata e salsa	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	240	57	1,6	1,6	2,4	0,3
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão catarino) com arroz branco	821	196	14	3,0	1,5	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e coração	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Crema de abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lascas de salmão estufado em molho de tomate, cenoura e massa penne	643	154	3	0,3	0,4	0,3
	Vegetariano	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas)	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

