

EMENTA SEMANAL MUNICÍPIO DA FIGUEIRA DA FOZ

22 a 26 de Julho

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Tagliatle com soja e molho de tomate	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	597	143	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete	457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate cereja)	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Maça	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Melancia	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	579	138	2,3	0,4	1,7	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, couve roxa e pepino	35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Pessêgo	238	57	0	0	13	0,0

