

# Ementa semanal Figueira da Foz



## 5 a 9 de fevereiro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
Sobremesa							
Terça-Feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
Sobremesa							
Quarta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariana						
	Acompanhamento						
Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetarino						
	Acompanhamento						
Fruta							
Sexta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
Sobremesa							

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.



# Ementa semanal Figueira da Foz



## Declaração nutricional 100g

12 a 16 de fevereiro

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

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
	Prato Principal Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
Terça-Feira	Sopa							
	Prato Principal Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
Quarta-feira	Sopa							
	Prato Principal Vegetariana							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa							
	Prato Principal	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Vegetarino	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafrão	700	167	2,7	0,4	1,5	0,1
	Acompanhamento	Paella vegetariana (arroz de açafrão om soja, ervilhas, pimentos, tomate e cenoura)	814	195	2	0	1	0
	Fruta	Alface, beterraba e pepino	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
Sexta-feira	Sopa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	Prato Principal	Creme de abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Vegetariano	Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimentos	751	180	2	0	1	0
	Acompanhamento	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Sobremesa	Cenoura ralada, pepino e tomate	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
		Fruta da época	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.



# Ementa semanal Figueira da Foz



## 19 a 23 de fevereiro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros					
	Prato Principal	Panados de frango no forno com massa laços					
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete					
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura					
Sobremesa	Fruta da época						
Terça-Feira	Sopa	640 / 251	153 / 60	5 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,8	0,3 / 0,1
	Prato Principal	Filetes de red fish com farinha de milho e arroz de feijão					
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco					
	Acompanhamento	Cenoura, couve-lombarda e pimento					
Sobremesa	Fruta da época						
Quarta-feira	Sopa	Nabo com courgette					
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada)					
	Vegetariana	Esparguete salteado com lentilhas, feijão-verde, ervilhas e cenoura					
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate					
Sobremesa	Fruta da época						
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração					
	Prato Principal	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada					
	Vegetarino	Seitan assado no forno com limão e manjeriço e batata assada					
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor, e cenoura baby					
Fruta	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde					
	Prato Principal	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroadas, milho, queijo parmesão ralado e oreghãos)					
	Vegetariano	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufado					
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino					
Sobremesa	Fruta da época						

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 ASAB 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.



# Ementa semanal Figueira da Foz



## 26 de fevereiro a 1 de março

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						
Terça-Feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						
Quarta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariana						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						
Quinta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetarino						
	Acompanhamento						
	Fruta						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						

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.

