



Município da Figueira da Foz
Restaurante
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	840	200	8,2	3,1	21,5	1,6	9,5	0,8
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,8,11}	1223	289	3,3	0,8	41,3	5,7	21,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Feijão-frade com nabiças	266	63	0,9	0,1	11,1	0,9	1,9	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴	705	169	10,3	1,9	10,8	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}	512	122	4,0	0,7	12,8	1,0	8,0	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1025	243	4,2	1,8	45,1	11,8	5,3	0,2
Quarta									
Sopa	Alho-francês	239	57	0,9	0,1	10,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão- Catarino) com arroz branco	873	208	5,8	1,6	25,5	0,4	13,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão Catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1111	265	4,5	0,6	45,7	0,6	9,5	0,4
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	103	24	0,1	0,0	3,2	2,1	1,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	308	73	2,2	0,7	10,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, azeitonas, ovo e salsa picada) ^{3,4}	607	146	7,7	1,4	10,2	0,6	7,8	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	722	173	6,6	0,9	20,0	0,8	5,1	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	253	60	1,7	0,0	5,2	0,0	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	231	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	835	198	4,6	0,8	25,2	0,3	13,4	0,4
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	830	198	8,0	1,2	27,3	1,3	3,1	0,4
Salada	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município da Figueira da Foz
Restaurante
Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e milho ⁴	1091	260	10,1	1,4	30,5	0,3	11,4	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	1191	283	4,3	0,6	51,9	1,0	9,6	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Agrião	234	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,6,10}	951	226	6,5	1,6	26,6	1,5	14,8	0,4
Vegetariana	Curgete grelhada com massa de feijão ^{1,6}	942	224	3,5	0,7	37,7	1,4	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão com espinafres	287	68	1,1	0,2	11,5	1,0	2,2	0,1
Prato	Filetes de solha gratinados com batata assada ⁴	444	105	2,6	0,4	11,0	0,7	8,9	0,2
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,5,6,8,9,10,11}	446	106	3,5	1,0	12,4	1,0	5,7	0,2
Salada	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	404	98	8,3	1,2	3,7	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Quinta									
Sopa	Couve-portuguesa	235	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafreão	951	227	10,2	3,0	19,9	0,6	13,3	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafreão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) ^{1,6,8,11}	1008	239	3,2	0,5	29,8	5,0	19,2	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimento ^{1,3,4}	629	149	4,0	0,6	16,2	1,1	11,6	0,2
Vegetariana	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos ^{1,6}	737	174	3,3	0,7	28,9	2,7	6,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município da Figueira da Foz
Restaurante
Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	233	55	0,9	0,1	10,0	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) ^{1,3}	945	225	8,5	2,7	24,6	1,5	11,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura ^{1,6,8,10,11,12}	939	223	3,3	0,7	37,8	2,7	10,8	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,5	0,3	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	248	59	0,9	0,1	10,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Feijoada de potas com arroz branco ¹⁴	656	155	2,6	0,4	17,8	0,4	13,0	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	868	206	2,4	0,4	33,0	0,8	8,8	0,2
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	1,6	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Nabo com curgete	222	52	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	803	190	1,8	0,5	24,3	1,0	18,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ^{1,6}	1219	289	4,6	0,8	47,8	4,3	11,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	319	76	0,9	0,1	12,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço com batata assada ⁴	425	101	2,5	0,4	11,5	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjeriço e batata assada ^{1,6}	510	121	3,1	0,6	13,7	0,9	8,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	438	103	0,0	0,0	25,4	24,8	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) ⁷	916	218	7,7	2,5	23,3	0,2	13,5	0,4
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	1034	246	5,8	0,8	35,0	0,3	9,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município da Figueira da Foz
Restaurante
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor	229	54	0,9	0,1	9,5	1,0	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}	916	218	7,5	0,8	26,6	0,4	10,4	0,4
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	1023	244	5,4	1,3	36,6	0,2	11,8	0,3
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7}	800	190	6,1	1,5	19,3	0,9	13,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete ^{1,6,8,11}	1171	277	4,0	0,8	36,5	5,5	21,1	0,4
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	278	66	0,9	0,1	11,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Filete de Alabote assado com pão ralado e salada de batata (batata e ovo aos quartos, ervilha) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	473	112	2,4	0,4	13,2	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno e batata ensalsada	646	154	5,1	0,7	21,1	1,5	4,4	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo	110	26	0,2	0,0	3,8	2,3	1,0	1,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,6,7}	981	232	5,1	2,0	36,9	11,2	8,2	0,2
Quinta									
Sopa	Espinafres	226	53	0,9	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	884	210	7,2	2,1	21,5	1,7	13,8	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) ^{1,6}	995	236	4,2	0,7	37,3	2,7	9,9	0,2
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	102	24	0,1	0,0	3,1	1,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	982	233	6,3	0,8	33,5	0,3	9,9	0,8
Vegetariana	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas) ^{1,6,8,10,11}	742	176	3,7	0,5	28,5	2,2	7,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada ou fruta da época	292	69	0,5	0,1	14,7	14,7	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município da Figueira da Foz
Restaurante
Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	237	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa Tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado ^{1,6,7}	1102	262	10,7	4,1	26,2	1,6	15,2	0,4
Vegetariana	Tagliatelle com soja e molho de tomate ^{1,6,8,11}	995	235	2,6	0,6	31,2	5,4	19,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) ^{1,3}	402	95	1,4	0,2	16,6	1,0	3,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas ^{1,4}	755	179	4,2	0,6	23,9	0,2	10,8	0,4
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas ^{1,6}	758	180	3,9	0,6	23,2	0,3	12,2	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1025	243	4,2	1,8	45,1	11,8	5,3	0,2
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Peru assado com laranja e esparguete ^{1,3}	803	191	7,3	2,0	16,0	1,1	15,1	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ^{1,6}	1237	293	4,6	0,9	48,4	2,7	12,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	308	73	2,2	0,7	10,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, azeitona, ovo, cebola e salsa ^{3,4}	705	168	6,8	1,2	14,2	0,6	11,4	1,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) ¹²	594	141	2,2	0,4	21,8	1,7	6,7	0,3
Salada	Salada alface, tomate e cebola	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)	217	51	0,8	0,1	9,0	0,6	1,5	0,0
Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	754	179	4,9	0,8	21,9	0,5	11,4	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	1016	241	4,1	0,5	42,7	1,0	7,7	0,2
Salada	Salada de rúcula, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município da Figueira da Foz
Restaurante
Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas com manjeriço	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de pãeiras panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	990	236	9,9	1,3	28,1	0,8	7,9	0,6
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ¹	1209	287	6,6	0,9	45,1	1,7	9,0	0,3
Salada	Alface, pepino e beterraba	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Alho-francês	239	57	0,9	0,1	10,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) ^{7,12}	369	87	2,0	0,4	10,6	0,4	6,2	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) ^{1,6,8,10,11}	397	94	1,0	0,2	12,8	2,0	7,4	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho com repolho	304	72	0,9	0,1	12,4	0,8	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa ⁴	1153	276	16,1	3,0	20,4	0,2	11,8	0,2
Vegetariana	Bife de tofu de cebolada com arroz de salsa ^{1,5,6,8,9,10,11}	937	224	9,6	2,0	26,2	0,6	7,6	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura baby	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{3,6,7}	453	108	4,6	2,0	11,9	6,0	4,4	0,2
Quinta									
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	228	54	0,9	0,1	9,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3}	761	181	5,4	1,3	17,0	0,7	15,5	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com espinafres ^{1,6,8,10,11,12}	996	236	2,9	0,6	29,1	5,8	20,4	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças	234	55	0,9	0,1	9,8	0,9	1,4	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12}	469	111	1,6	0,4	15,1	1,0	8,0	1,0
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura	610	145	2,9	0,4	22,6	1,6	5,2	0,3
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	105	25	0,2	0,0	2,6	0,9	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município da Figueira da Foz
Restaurante
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura ralada) com queijo ralado ^{1,3,6,7,8,11}	1206	293	9,4	3,7	31,8	3,5	18,0	0,4
Vegetariana	Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura ralada) ^{1,6,8,11}	925	219	4,2	0,6	28,8	4,2	14,5	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e repolho)	230	54	0,8	0,1	9,7	0,7	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	811	192	4,6	0,7	22,9	0,7	14,3	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	908	214	3,2	0,4	37,0	0,7	8,7	0,2
Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,5	0,3	4,8	0,2
Sopa 1	Lentilhas ^{1,6,8,10,11}	329	78	0,9	0,1	13,9	1,0	3,4	0,1
Prato	Filete de red-fish no forno com batata assada ⁴	452	107	3,0	0,5	12,0	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes no forno (feijão verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	463	110	2,4	0,3	16,2	1,2	4,3	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	217	51	1,3	0,0	5,4	1,6	3,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Ervilhas	237	56	0,9	0,1	9,6	1,0	1,7	0,1
Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	838	199	6,3	1,6	23,8	0,4	11,4	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura ^{1,6}	778	185	3,6	0,6	25,7	0,5	11,5	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Alface	231	55	0,9	0,1	9,7	0,8	1,5	0,1
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com macarronete ^{1,4,6,10}	1032	246	11,7	1,4	20,9	1,6	13,7	0,4
Vegetariana	Macarronada de grão-de-bico com curgete e beringela, polvilhada com oregãos ^{1,6,10,12}	1031	245	5,1	0,9	37,9	2,3	9,8	0,3
Salada	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	435	102	0,0	0,0	25,0	24,3	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal