

Município da Golegã
08 a 12 de janeiro de 2024
Almoço

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada de alface, beterraba e cenoura ⁷	1837	438	18,4	6,8	43,4	0,9	24,1	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz c/ soja e feijão ^{6,7}	2132	505	5,8	1,3	74,6	1,7	36,5	0,6
Sobremesa	Fruta	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico	460	109	2,5	0,3	16,7	1,6	3,6	0,2
Prato	Salmão com massa espirais, brócolos, cenoura e milho e salada de alface ^{1,3,4}	2377	568	32,7	6,3	36,9	2,3	30,0	0,7
Vegetariana	Massa espiral com grão, brócolos, cenoura e curgete e milho ^{1,3}	1191	282	2,8	0,5	49,8	2,7	11,5	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Prato	Feijoada de carne c/ arroz (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve-lombarda) com salada de alface ^{6,12}	2186	522	19,3	5,3	51,1	1,8	34,0	0,6
Vegetariana	Feijoada de seitan c/ arroz ^{1,6}	1519	361	4,9	1,0	45,6	2,7	26,5	0,6
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Salada russa de pescada (pescada, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) ⁴	1379	325	1,9	0,3	46,1	2,7	28,6	1,0
Vegetariana	Salteado de feijão-verde, curgete, ervilhas, batata e cenoura	470	114	10,2	1,5	2,8	1,7	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	451	107	2,1	0,3	18,2	2,3	2,6	0,2
Prato	Perna de frango assada com macarronete e salada de alface, cenoura ralada e tomate ^{1,3,12}	1564	371	9,0	1,6	36,3	1,1	32,2	0,7
Vegetariana	Tofu assado com macarronete ^{1,3,6}	1238	294	9,4	2,0	35,3	0,1	14,8	0,6
Sobremesa	Fruta	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0