

Município da Golegã
22 a 26 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 cenoura e couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Hambúrguer de aves estufado c/ tomate com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,6,12}	2172	518	20,3	4,9	52,4	2,4	31,2	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	1851	441	13,7	1,6	64,0	9,8	12,2	1,4
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho c/ legumes	583	138	2,2	0,3	23,6	1,7	4,9	0,3
Prato	Chaputa com macarronete, milho, cogumelos e salada de alface, cenoura ralada e tomate ^{1,3,4}	1495	354	7,5	1,1	37,4	0,9	32,2	0,9
Vegetariana	Tofu assado no forno com macarronete, ervilhas e milho, cogumelos e salada de cenoura ralada ^{1,3,6}	1340	319	9,9	2,0	37,6	1,2	16,6	0,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	452	107	2,2	0,3	17,9	2,1	2,9	0,2
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salada de alface ^{6,12}	1560	370	9,4	2,5	39,1	3,5	30,0	0,9
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	954	226	3,5	0,5	38,2	5,5	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta-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	Arroz de peixe (pescada, e coentros) com salada de alface e couve roxa ^{1,3,4}	1534	363	7,6	1,2	45,7	0,5	26,3	0,5
Vegetariana	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) ^{1,3}	1424	338	7,6	1,1	52,1	3,6	11,8	0,8
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	309	73	2,0	0,3	11,4	1,2	1,6	0,2
Prato	Bife de peru estufado com esparguete, cenoura e salada de alface e tomate	1744	413	7,9	1,3	51,3	1,0	33,3	0,6
Vegetariana	Seitan estufado com arroz ^{1,6}	1480	351	7,3	1,3	51,9	1,3	18,2	0,9
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal