

Município da Golegã  
29 de janeiro a 02 fevereiro de 2024  
Almoço

<b>Segunda-feira</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	3,3	5,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum c/ esparguete com salada de alface, milho e pepino <sup>1,3,4</sup>	1481	353	14,6	2,1	36,9	2,2	17,5	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1817	429	4,6	0,6	59,4	2,4	35,3	0,2
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça-feira</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Macedónia	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Rolo de carne assado com cenoura, arroz branco e salada de alface e beterraba <sup>1,6,9,12</sup>	1852	441	15,2	5,6	56,5	4,6	17,5	1,5
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura, arroz branco e salada de alface e beterraba <sup>1,6,9</sup>	1658	395	12,1	2,3	54,2	3,8	14,4	0,7
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta-feira</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração	583	138	2,2	0,3	22,6	2,4	4,7	0,3
Prato	Salmão cozido com batata, ervilhas e feijão-verde e alface e couve roxa <sup>4</sup>	2485	593	31,3	6,0	45,4	3,9	29,8	0,7
Vegetariana	Soja estufada com batata e legumes <sup>6</sup>	1924	455	3,5	0,5	63,9	4,2	35,2	0,7
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
<b>Quinta-feira</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	3,3	4,0	0,3
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve-lombarda e cenoura) <sup>1,3</sup>	1809	428	7,2	1,3	59,3	4,0	28,7	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve-lombarda e cenoura) <sup>1,3</sup>	1340	317	4,8	0,8	54,5	3,8	10,7	0,3
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	398	94	1,3	0,7	17,8	14,3	2,7	0,2
<b>Sexta-feira</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,9	4,1	0,3
Prato	Bacalhau fresco à Bráz com salada de cenoura ralada <sup>3,4</sup>	1389	329	6,5	1,0	47,7	0,7	19,2	0,5
Vegetariana	Legumes à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1253	297	4,7	0,9	44,2	1,7	17,3	0,8
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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