

Município da Golegã
05 a 09 fevereiro 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 alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete com salada de alface e couve roxa ^{1,6,12}	2001	478	22,1	7,0	49,9	2,2	18,6	1,6
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas com esparguete e macedonia ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	2239	530	9,1	1,4	77,1	0,7	32,9	0,7
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 feijão manteiga e repolho	582	138	2,2	0,3	22,4	2,6	4,8	0,2
Prato	Chaputa cozida com batata cenoura, couve-flor e feijão verde ^{3,4}	1389	329	6,50	1,0	47,6	0,07	19,1	0,5
Vegetariana	Arroz de seitan e legumes ^{1,3,5,6,7,9,10}	1253	297	4,7	0,9	44,2	1,7	17,3	0,8
Sobremesa	Fruta	106	25	0,3	0,1	4,8	4,8	0,5	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,6,10,11}	661	156	2,3	0,3	26,3	2,0	6,4	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3}	1778	423	15,7	4,0	39,1	0,9	29,9	0,7
Vegetariana	Tofu estufado com macarronete ^{1,3,6}	1292	307	9,5	2,0	37,7	0,4	15,4	0,6
Sobremesa	Fruta	106	25	0,3	0,1	4,8	4,8	0,5	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 atum (atum, cenoura e ervilha) ⁴	800	189	4,1	0,6	27,6	1,7	9,3	0,7
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, ervilhas ³ com tofu	897	213	5,6	1,1	29,4	3,8	8,4	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Sexta-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	Cubos de frango estufado com espirais tricolor e salada de alface, pepino e tomate	1740	413	7,9	1,3	50,3	1,0	34,0	0,6
Vegetariana	Seitan com cogumelos e espirais tricolor ^{1,6}	1333	316	4,3	0,9	49,5	1,1	18,0	1,1
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0