

Município da Golegã
11 a 15 de março 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 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 ^{1,3,4}	1481	353	14,6	2,1	36,9	2,2	17,5	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	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
Terça-feira		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 ^{1,6,9,12}	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 ^{1,6,9}	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
Quarta-feira		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 ⁴	2485	593	31,3	6,0	45,4	3,9	29,8	0,7
Vegetariana	Soja estufada com batata e legumes ⁶	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
Quinta-feira		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) ^{1,3}	1809	428	7,2	1,3	59,3	4,0	28,7	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve-lombarda e cenoura) ^{1,3}	1340	317	4,8	0,8	54,5	3,8	10,7	0,3
Sobremesa	Pudim ⁷	398	94	1,3	0,7	17,8	14,3	2,7	0,2
Sexta-feira		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 ^{3,4}	1389	329	6,5	1,0	47,7	0,7	19,2	0,5
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, 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 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