

Município da Golegã
18 a 22 março 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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