

Município da Golegã
27 a 30 novembro 2023

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ³	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada de alface, beterraba e cenoura ⁷	1837	438	18,4	6,8	43,4	0,9	24,1	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz c/ soja e feijão ^{6,7}	2132	505	5,8	1,3	74,6	1,7	36,5	0,6
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 grão-de-bico	460	109	2,5	0,3	16,7	1,6	3,6	0,2
Prato	Salmão com massa espirais, brócolos, cenoura e milho e salada de alface ^{1,3,4}	2377	568	32,7	6,3	36,9	2,3	30,0	0,7
Vegetariana	Massa espiral com grão, brócolos, cenoura e curgete e milho ^{1,3}	1191	282	2,8	0,5	49,8	2,7	11,5	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Prato	Feijoada de carne c/ arroz (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve-lombarda) com salada de alface ^{6,12}	2186	522	19,3	5,3	51,1	1,8	34,0	0,6
Vegetariana	Feijoada de seitan c/ arroz ^{1,6}	1519	361	4,9	1,0	45,6	2,7	26,5	0,6
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta-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	Salada russa de pescada (pescada, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) ⁴	1379	325	1,9	0,3	46,1	2,7	28,6	1,0
Vegetariana	Salteado de feijão-verde, curgete, ervilhas, batata e cenoura	470	114	10,2	1,5	2,8	1,7	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	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, ⁸Frutos de casca rija, 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