

Município da Golegã  
04 a 07 dezembro de 2023

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1833	435	8,8	1,1	71,4	3,0	14,6	0,9
Vegetariana	Arroz de ervilhas com seitan e pimento e tomate <sup>1,6</sup>	1404	333	4,5	0,9	51,9	2,5	18,9	0,9
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 grão c/ couve coração	614	146	2,6	0,4	23,8	2,7	4,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	1168	279	12,5	3,9	25,1	1,7	15,9	0,3
Vegetariana	Tiras de tofu c/ grão, cenoura e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1665	395	9,0	1,9	55,5	2,8	19,3	0,8
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 cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	3,3	4,0	0,3
Prato	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) com salada de cenoura ralada <sup>3,4</sup>	2475	593	36,8	7,1	30,5	4,8	31,6	0,6
Vegetariana	Salada russa de legumes <sup>3</sup>	932	222	5,7	1,1	30,6	5,0	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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	Frango estufado com legumes, massa e salada de tomate <sup>1,3</sup>	1565	371	7,8	1,4	45,8	3,1	28,0	0,8
Vegetariana	Massa c/ legumes e salsicha vegetariana <sup>1,3,6</sup>	1016	316	9,6	1,2	47,2	2,8	8,8	1,0
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	337	79	1,2	0,7	15,0	12,7	2,3	0,1

**Sexta-feira**

**FERIADO**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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