

Município da Golegã
03 a 05 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-feira									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2.1	0.3	27.6	3.8	4.8	0.3
Prato	Salada russa de atum (batata, cenoura, feijão verde e ervilha) com salada de alface e tomate ^{1,3,4}	993	235	4.7	0.8	35.5	1.9	11.8	0.8
Vegetariana	Salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) com seitan ^{1,3,6}	1074	254	2.0	0.7	38.4	3.5	18.7	1.1
Sobremesa	Fruta	106	25	0.3	0.1	4.8	4.8	0.5	0.0
Quinta-feira									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças	591	140	2.3	0.3	22.5	2.0	5.1	0.3
Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa	2277	543	23.3	6.7	51.5	1.2	30.7	0.7
Vegetariana	Tofu estufado com arroz de cenoura e feijão ^{1,6}	1914	456	12.5	2.3	64.7	1.2	19.1	0.8
Sobremesa	Pudim ⁷	411	97	1.4	0.7	18.5	15.6	2.7	0.2
Sexta-feira									
Sopa	Sopa de cenoura	640	151	2.1	0.3	27.3	3.3	4.0	0.3
Prato	Pescada estufada com macarronete com ovo e legumes cozidos ^{3,4}	1742	413	9.3	1.6	48.1	4.2	31.9	1.1
Vegetariana	Macarronete com ovo, feijão branco, cenoura e couve-flor ^{1,6,7}	1366	324	6.5	2.0	50.3	4.0	11.2	0.7
Sobremesa	Fruta	390	92	0.4	0.1	19.3	17.3	1.4	0.0