

Município da Golegã
03 a 05 de janeiro de 2024
Almoço

Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e nabijas	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		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	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