

Município da Golegã
15 a 19 janeiro de 2024
Almoço

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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1833	435	8,8	1,1	71,4	3,0	14,6	0,9
Vegetariana	Arroz de ervilhas com seitan e pimento e tomate ^{1,6}	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 ^{1,3}	1168	279	12,5	3,9	25,1	1,7	15,9	0,3
Vegetariana	Tiras de tofu c/ grão, cenoura e esparguete ^{1,3,6}	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 ^{3,4}	2475	593	36,8	7,1	30,5	4,8	31,6	0,6
Vegetariana	Salada russa de legumes ³	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 cotovelinhos e salada de tomate ^{1,3}	1565	371	7,8	1,4	45,8	3,1	28,0	0,8
Vegetariana	Massa c/ legumes e salsicha vegetariana ^{1,3,6}	1016	316	9,6	1,2	47,2	2,8	8,8	1,0
Sobremesa	Pudim ⁷	337	79	1,2	0,7	15,0	12,7	2,3	0,1
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	Arroz com atum com salada de alface, couve roxa e pepino ^{4,7}	972	232	9,3	2,5	24,7	0,8	11,7	1,0
Vegetariana	Arroz de feijão c/ brócolos, cenoura e cogumelos	1034	245	2,8	0,4	46,3	1,3	7,2	0,7
Sobremesa	Fruta	106	25	0,3	0,1	4,8	4,8	0,5	0,0

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