

Município da Golegã
15 e 16 de fevereiro de 2024
Almoço

Segunda-feira

Carnaval

Terça-feira

Carnaval

Quarta-feira

Carnaval

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