

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 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 <sup>1,6</sup>	1914	456	12,5	2,3	64,7	1,2	19,1	0,8
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	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 <sup>3,4</sup>	1742	413	9,3	1,6	48,1	4,2	31,9	1,1
Vegetariana	Macarronete com ovo, feijão branco, cenoura e couve-flor <sup>1,6,7</sup>	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