

**Município da Golegã**  
**19 a 23 fevereiro 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 <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada de alface, beterraba e cenoura <sup>7</sup>	1837	438	18,4	6,8	43,4	0,9	24,1	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz c/ soja e feijão <sup>6,7</sup>	2132	505	5,8	1,3	74,6	1,7	36,5	0,6
Sobremesa	Fruta	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	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-de-bico	460	109	2,5	0,3	16,7	1,6	3,6	0,2
Prato	Salmão com massa espirais, brócolos, cenoura e milho e salada de alface <sup>1,3,4</sup>	2377	568	32,7	6,3	36,9	2,3	30,0	0,7
Vegetariana	Massa espiral com grão, brócolos, cenoura e curgete e milho <sup>1,3</sup>	1191	282	2,8	0,5	49,8	2,7	11,5	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	217	51	0,2	0,0	11,1	10,2	1,2	0,4

**Quarta-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Prato	Feijoada de carne c/ arroz (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve-lombarda) com salada de alface <sup>6,12</sup>	2186	522	19,3	5,3	51,1	1,8	34,0	0,6
Vegetariana	Feijoada de seitan c/ arroz <sup>1,6</sup>	1519	361	4,9	1,0	45,6	2,7	26,5	0,6
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

**Quinta-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	Salada russa de pescada (pescada, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) <sup>4</sup>	1379	325	1,9	0,3	46,1	2,7	28,6	1,0
Vegetariana	Salteado de feijão-verde, curgete, ervilhas, batata e cenoura	470	114	10,2	1,5	2,8	1,7	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

**Sexta-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	Perna de frango assada com macarronete e salada de alface, cenoura ralada e tomate <sup>1,3,12</sup>	1564	371	9,0	1,6	36,3	1,1	32,2	0,7
Vegetariana	Tofu assado com macarronete <sup>1,3,6</sup>	1238	294	9,4	2,0	35,3	0,1	14,8	0,6
Sobremesa	Fruta	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0