

**Município da Golegã**  
20 a 24 novembro 2023

**Segunda-feira**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	452	107	2,2	0,3	17,9	2,1	2,9	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1,3,4,7</sup>	1168	277	1,7	0,5	51,1	4,1	13,2	0,8
Vegetariana	Arroz de cenoura com soja com legumes e salada de alface <sup>1,3,6</sup>	1803	427	4,6	0,8	55,6	3,0	34,9	0,6
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	Caldo verde <sup>1</sup>	439	104	2,2	0,3	17,4	1,4	2,8	0,3
Prato	Frango estufado com esparguete, salada de alface, cenoura ralada e couve <sup>2</sup>	1366	323	5,8	1,1	41,2	1,7	25,6	0,5
Vegetariana	Esparguete com feijão com curgete, cogumelos e pimento	1002	238	2,7	0,4	45,6	0,4	6,7	0,4
Sobremesa	Fruta	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	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 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 ervilhas) com salada de alface e tomate <sup>1,3,4</sup>	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 <sup>1,3,6</sup>	1074	254	2,0	0,7	38,4	3,5	18,7	1,1
Sobremesa	Fruta	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	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 <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 batata, 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