

MUNICÍPIO DA LOUSÃ

MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 1 a 4 de outubro de 2019
Almoço

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	501	120	5,4	0,9	14,4	1,5	2,3	0,7
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ molho de tomate, massa penne e oregãos ^{1,6,12}	829	198	8,6	3,1	20,4	1,8	9,5	0,7
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	188	44	1,0	0,0	4,6	2,7	3,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	647	155	5,4	0,8	19,4	2,3	4,7	0,7
Prato	Filetes de pescada gratinados c/ pão ralado, manjerico e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	831	197	4,5	0,7	26,1	0,1	12,4	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
Prato	Coxa de peru corada c/ castanhas e batata e abóbora assadas com ervas aromáticas ⁸	518	123	5,4	1,5	8,1	0,8	10,4	0,2
Salada	Legumes assados (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas)	297	71	4,7	0,7	3,6	2,9	2,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	577	138	6,4	1,1	16,5	1,8	2,5	1,0
Prato	Arroz de atum com legumes (cenoura, feijão verde e milho) ⁴	1014	241	7,8	1,1	30,8	0,5	11,4	1,0
Salada	Cenoura, feijão verde e milho (legume incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



MUNICÍPIO DA LOUSÃ Semana de 7 a 11 de outubro de 2019 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
Prato	Ovos mexidos (sem adição de gordura) c/ ervilhas, cogumelos e arroz ³	750	179	5,6	1,4	22,2	0,4	8,5	0,5
Salada	Cenoura, milho e repolho cozidos	190	45	1,1	0,0	5,0	2,8	2,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,6
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}	710	169	3,5	0,6	18,5	1,0	15,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	508	121	4,7	0,7	14,3	2,2	4,0	0,6
Prato	Fogonero assado c/ com ervas aromáticas e batata corada ⁴	401	95	2,2	0,3	11,0	0,8	6,9	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	126	30	0,4	0,1	2,7	2,3	2,5	0,0
Sobremesa	Maça assada c/ mel 	288	69	0,5	0,1	14,4	14,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
Prato	Carne de porco estufada c/ massa espiral ^{1,3}	976	233	10,2	2,9	21,0	0,9	13,7	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	429	103	4,4	0,7	13,5	2,3	1,8	0,6
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	971	231	4,6	0,6	38,7	1,6	7,1	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO DA LOUSÃ

MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 14 a 18 de outubro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	544	130	5,8	0,9	15,8	2,5	2,6	0,8
Prato	Peixinhos da horta c/ arroz de legumes ^{1,3,5,6}	772	184	5,8	0,8	27,6	1,7	3,9	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	458	110	4,6	0,7	13,1	2,3	2,8	0,6
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) c/ salsa ^{4,6}	416	99	2,3	0,2	13,4	1,3	5,2	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (legume incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	660	158	5,8	0,9	20,3	2,7	4,2	0,7
Prato	Tirinhas de galinha com legumes (cenoura, couve lombarda e ervilhas) c/ massa tagliatelle ¹	721	171	3,5	0,7	18,7	1,6	15,6	0,3
Salada	Cenoura, couve lombarda e ervilha (legume incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
Prato	Pescada gratinada c/ molho tomate e mel acompanha arroz branco ⁴	694	165	3,8	0,6	21,5	2,8	10,6	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	78	19	0,2	0,0	2,0	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	213	50	1,3	0,0	5,2	2,5	3,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO DA LOUSÃ

MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 21 a 25 de outubro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,6
Prato	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	360	85	1,4	0,2	14,9	1,6	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	137	6,3	1,0	16,8	2,5	2,0	0,9
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	937	203	10,4	1,4	28,3	0,4	3,4	0,7
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e ervilhas	156	37	0,1	0,0	4,8	3,2	2,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
Prato	Massa à lavrador (pá porco, frango, massa, feijão e legumes) ^{1,3}	823	196	6,3	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Salada	Repolho e cenoura (legume incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	679	162	5,7	0,9	22,9	1,6	4,7	0,7
Prato	Filetes de pescada estufados c/ molho de oregãos e arroz branco ^{4,9,10,11}	771	184	6,4	0,9	20,8	0,2	10,3	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	2,5	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
Prato	Perna de frango assada c/ alecrim e mel acompanha esparguete ensalsado ^{1,3}	874	207	5,7	1,0	23,6	3,8	15,0	0,4
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO DA LOUSÃ

MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 28 a 31 de outubro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	425	102	4,4	0,7	12,3	1,9	2,1	0,6
Prato	Legumes á brás (batata palha, ovo, alho frances, cenoura e repolho) ^{1,3,5,6,7,9,10}	983	236	16,0	4,3	15,4	0,7	6,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	660	158	5,8	0,9	20,3	2,7	4,2	0,7
Prato	Salmão em sêmola de milho no forno c/ arroz de cenoura ⁴	1081	258	13,9	2,5	22,9	0,6	10,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve em juliana e milho	219	52	1,6	0,0	4,4	1,2	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,2	0,9	14,0	1,6	2,2	0,7
Prato	Coxa de peru corada c/ castanhas e massa espiral ^{1,3,8}	779	185	7,9	2,2	12,6	0,9	15,7	0,3
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	448	107	4,8	0,8	12,6	1,5	2,2	0,8
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) c/ salsa ^{4,6}	748	178	6,3	0,7	20,5	0,6	9,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfatos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas