

MUNICÍPIO DA LOUSÃ

MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 2 a 6 de setembro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	560	134	5,6	0,9	16,1	2,2	3,1	0,8
Prato	Ovos mexidos (sem adição de gordura) c/ cogumelos, milho e arroz ³	768	183	5,8	1,4	22,7	0,3	8,7	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	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	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	612	146	6,8	1,1	17,8	2,1	2,4	0,9
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	423	100	2,6	0,5	12,6	0,9	6,1	0,9
Salada	Macedónia cozida (cenoura, feijão verde e repolho)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	813	195	6,9	1,1	26,6	1,9	5,5	0,9
Prato	Frango assado e massa espiral polvilhada com ervas da provençe ^{1,3}	868	206	5,1	0,9	24,2	3,9	15,4	0,4
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	89	21	0,2	0,1	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	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	Lombinhos de salmão gratinados c/ molho de tomate e oregãos e arroz de milho ⁴	1017	243	13,7	2,4	19,6	0,5	10,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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 penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, massa, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}	938	223	9,8	3,0	19,3	1,4	13,1	0,5
Salada	Cenoura e repolho (legume incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos 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 9 a 13 de setembro 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	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1242	293	3,6	0,5	39,8	1,6	24,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e salsa	74	18	0,2	0,0	1,8	1,4	1,5	0,0
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 couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	115	4,9	0,8	13,8	2,6	2,8	0,7
Prato	Filetes de pescada gratinados com c/ com pão ralado e arroz de cenoura e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	770	183	4,3	0,6	23,9	0,3	11,6	0,4
Salada	Cenoura e milho (legume incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	654	156	5,5	0,8	21,0	2,3	4,7	0,7
Prato	Perna de frango estufada c/ massa espiral salteada ^{1,3}	816	194	5,9	1,0	20,2	0,9	14,6	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	93	22	0,2	0,0	2,8	2,7	1,3	0,1
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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	123	5,5	0,9	15,0	2,4	2,2	0,8
Prato	Atum c/ salada de batata e legumes ⁴	432	102	2,2	0,3	13,9	1,2	5,9	0,5
Salada	Repolho, cenoura e ervilhas (legume incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	Crema de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	602	144	6,8	1,1	17,5	1,4	2,3	0,9
Prato	Carne de porco assada c/ castanhas e arroz branco ⁸	1003	239	10,4	2,9	23,4	0,8	12,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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

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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas

MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 30 de setembro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,0	0,8	14,0	2,5	2,0	0,7
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) c/ arroz de cenoura ^{1,3,5,6}	1123	268	11,8	1,6	33,6	0,9	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

