



*MUNICÍPIO DE LOUSÁ*  
*Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2020*  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	2,1	0,3	5,4	0,6	0,9	0,3
Prato	Legumes á Brás (batata palha, ovo, alho francês, cenoura e repolho) <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1386	333	23,2	8,0	20,2	1,1	9,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	205	49	2,1	0,4	6,0	0,7	1,0	0,3
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca <sup>1,3,7</sup>	1488	355	15,8	5,8	31,4	1,2	20,1	0,4
Salada	Feijão-verde	40	10	0,1	0,0	1,1	0,8	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	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 grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	270	64	2,4	0,4	8,3	1,1	1,7	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes <sup>4</sup>	1098	261	6,4	0,9	32,8	1,1	17,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,4	5,7	0,4	0,9	0,3
Prato	Rancho (porco, grão, cenoura, couve e macarronete) <sup>1,3,7,14</sup>	1598	380	14,7	4,2	36,4	2,3	23,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 cenoura e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	201	48	2,2	0,4	5,7	0,7	1,0	0,3
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) com salsa <sup>4,6</sup>	945	225	7,9	0,9	25,8	0,8	11,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0



**gertaleduca**  
alimentação inteligente



**LOUSA**  
MUNICÍPIO DA LOUSÁ  
CÂMARA MUNICIPAL



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v0.0.97 26/06/2020 19:28



*MUNICÍPIO DE LOUSÁ*  
*Semana de 6 a 10 de julho de 2020*  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	2,1	0,3	6,2	0,8	1,2	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja com cenoura <sup>1,3,6</sup>	1510	357	4,3	0,6	48,4	2,0	29,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	189	45	2,1	0,3	5,5	0,4	0,7	0,3
Prato	Jardineira de carnes	1321	313	9,5	2,5	31,8	2,8	23,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	252	60	2,2	0,3	8,1	0,5	1,7	0,3
Prato	Arroz de atum com legumes <sup>4</sup>	1066	253	8,1	1,2	32,5	1,1	11,9	1,3
Sobremesa	Pudim flan DI <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	198	47	2,2	0,3	5,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Frango estufado com massa esparguete <sup>1,3</sup>	1218	289	7,2	1,3	30,5	1,4	24,8	0,6
Salada	Salada de alface	6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	197	47	2,1	0,3	5,8	0,7	0,8	0,3
Prato	Bacalhau à Brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1516	364	23,3	8,1	19,3	0,7	18,2	2,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



*MUNICÍPIO DE LOUSÁ*  
*Semana de 13 a 17 de julho de 2020*  
**ALMOÇO**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	46	2,1	0,3	5,8	0,4	0,7	0,3
Prato	Gratinado de legumes com macarrão <sup>1,3,6</sup>	1080	259	5,5	1,0	40,7	3,8	7,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	223	53	0,6	0,1	7,0	0,0	4,6	0,2
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura	1460	348	15,6	4,3	32,5	0,8	18,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	189	45	2,1	0,3	5,5	0,4	0,7	0,3
Prato	Massada de peixe <sup>1,3,4</sup>	1054	250	4,2	0,7	30,2	0,1	21,6	0,4
Salada	Salada de tomate	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina DI	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	2,1	0,3	5,7	0,8	0,8	0,3
Prato	Feijoada com forma de arroz (carne de porco, cenoura, feijão vermelho e repolho)	1569	375	14,4	4,0	35,9	1,1	24,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,4	0,1	8,8	8,8	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	44	2,1	0,3	5,4	0,4	0,7	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1588	343	17,0	2,2	49,2	0,7	6,0	1,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



*MUNICÍPIO DE LOUSÁ*  
*Semana de 20 a 24 de julho de 2020*  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	2,1	0,3	5,4	0,6	0,9	0,3
Prato	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1470	348	3,5	0,5	45,8	3,3	27,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	194	47	2,1	0,3	5,6	0,6	0,9	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>5,6,12</sup>	1691	407	28,2	5,1	20,3	0,0	17,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	198	47	2,1	0,3	5,8	1,0	0,8	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz de cenoura e milho <sup>4</sup>	1129	268	6,7	0,9	33,2	0,7	18,0	0,6
Sobremesa	Pudim flan DI <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	198	47	2,2	0,3	5,6	0,8	0,9	0,3
Prato	Almôndegas com massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	1348	321	12,6	5,0	35,4	2,3	15,6	1,3
Salada	Salada de pepino e tomate	19	4	0,1	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	199	48	2,1	0,3	5,9	0,9	0,8	0,3
Prato	Caldeirada de peixe <sup>4</sup>	976	231	2,9	0,4	34,4	2,9	15,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



*MUNICÍPIO DE LOUSÁ*  
*Semana de 27 a 28 de julho de 2020*  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	2,1	0,3	5,7	0,8	0,8	0,3
Prato	Estufado de legumes com cogumelos e massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	851	202	5,1	0,9	30,5	2,0	6,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,4	0,1	8,8	8,8	0,9	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	199	48	2,1	0,3	5,9	1,0	0,8	0,3
Prato	Chili de carne e forma de arroz	1648	393	13,7	4,1	43,1	0,7	24,0	0,3
Sobremesa	Gelatina DI	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2



**CUIDEM – SE**



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.  
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal