



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 01 a 4 de setembro de 2020
ALMOÇO

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,4	0,7	0,3
Prato	Massa de atum ^{1,3,4}	1039	247	8,1	1,3	29,0	1,1	12,8	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}	227	54	1,9	0,3	7,4	0,5	1,5	0,3
Prato	Frango assado com mel e massa espiral polvilhada e ervas da provença ^{1,3}	837	198	4,9	0,9	22,3	3,6	15,9	0,4
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
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}	165	40	1,8	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de salmão gratinados com molho de tomate e orégãos 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}	169	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,8	0,3
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
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0



MUNICÍPIO DA LOUSÃ



Preparação, Confeção e Emprontamento de Refeições nos Refeitórios Escolares dos 1.º e 2.º Ciclos do Concelho da Louçã



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 7 a 11 de setembro de 2020
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}	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
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	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados 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
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

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}	221	53	1,9	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral salteada ^{1,3}	791	188	5,6	1,0	18,7	0,9	15,1	0,4
Salada	Salada de couve em juliana	117	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	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 alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Atum com salada de batata e legumes ⁴	432	102	2,2	0,3	13,9	1,2	5,9	0,5
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}	168	40	1,9	0,3	4,9	0,4	0,6	0,3
Prato	Carne de porco assada com castanhas e arroz branco ⁸	998	238	10,1	2,8	23,8	1,0	12,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 14 a 18 de setembro 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Legumes á Brás (batata palha, ovo, alho francês, cenoura e repolho) ^{1,3,5,6,7,9,10}	957	230	16,0	5,5	13,9	0,7	6,7	0,6
Sobremesa	Maçã assada com mel	288	69	0,5	0,1	14,4	14,4	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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca ^{1,3,7}	1115	266	11,8	4,3	23,5	0,9	15,1	0,3
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	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 grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
Prato	Lombinhos de salmão assados com ervas aromáticas e arroz de cenoura e milho ⁴	1050	251	14,1	2,5	20,2	0,4	10,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,4	0,7	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com massa espiral ^{1,3}	771	184	7,6	2,1	13,4	0,6	15,1	0,3
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	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 cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	39	1,7	0,3	4,5	0,5	0,8	0,3
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) com salsa ^{4,6}	748	178	6,3	0,7	20,5	0,6	9,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



MUNICÍPIO DA LOUSÃ



Preparação, Confeção e Emprastamento de Refeições nos Refeitórios Escolares dos 1.º e 2.º Ciclos do Concelho da Louçã



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

FIT GE v1.0.8 27/08/2020 17:21



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 21 a 25 de setembro 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura e repolho) ¹	986	234	4,5	0,9	37,9	3,3	8,9	0,2
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 branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,0	0,8	0,7	0,2
Prato	Massada de bacalhau ^{1,3,4}	746	177	3,0	0,5	22,7	0,1	14,0	2,0
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,9	0,3	5,2	0,5	0,6	0,3
Prato	Carne de porco assada com tomilho, castanhas e arroz de brócolos ⁸	917	218	7,7	2,1	26,3	3,0	9,8	0,4
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 feijão catarino e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	232	56	2,0	0,3	7,5	0,5	1,6	0,3
Prato	Pescada assada com ervas de Provence e mel acompanha batata aos cubos no forno ^{4,5,6}	534	128	5,4	0,5	11,6	2,0	8,1	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	1064	253	7,6	3,3	37,0	17,1	7,6	0,3

Sexta

		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}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Feijoada de frango com arroz e legumes estufados ^{1,3,6,7}	619	147	4,9	1,0	13,5	0,9	12,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
Semana de 28 a 30 de setembro de 2020
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}	165	39	1,7	0,3	4,9	0,7	0,7	0,2
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de cenoura ^{1,3}	1098	262	11,1	1,5	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

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}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas 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	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	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}	219	52	1,8	0,3	6,6	0,9	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado 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	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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