



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
VEGETARIANA
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	560	134	5,6	0,9	16,1	2,2	3,1	0,8
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz branco ⁶	1093	259	4,0	0,6	33,9	0,6	19,0	0,3
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	Crepe de alho-francês e cenoura	612	146	6,8	1,1	17,8	1,4	2,4	0,9
Vegetariana	Cogumelos salteados com feijão verde, cenoura, nabo e ervilhas com batata	480	115	5,0	0,7	14,2	0,9	2,3	0,4
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	813	195	6,9	1,1	26,6	1,9	5,5	0,9
Vegetariana	Estufado de tofu e legumes (cenoura, repolho e milho) com massa espiral ^{1,6}	850	202	7,3	1,6	23,2	1,9	10,1	0,3
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	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (courgette, couve flor e cenoura) com arroz branco	650	154	3,8	0,5	23,4	1,2	5,3	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	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Vegetariana	Legumes grelhados (pimento, tomate e courgette) com grão-de-bico salteado e batata	541	129	3,5	0,5	17,8	1,8	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
VEGETARIANA
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
Vegetariana	Massa gratinada com legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilhas e milho), molho de tomate ⁷	417	100	6,0	2,2	4,5	1,9	5,8	0,4
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	479	115	4,9	0,8	13,8	2,6	2,8	0,7
Vegetariana	Arroz com ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho francês)	570	135	2,3	0,4	23,5	1,5	3,5	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5

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	654	156	5,5	0,8	21,0	2,3	4,7	0,7
Vegetariana	Massa espiral salteada com cogumelos, cenoura e brócolos e grão-de-bico ^{1,6}	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	0,4
Salada	Salada de couve em juliana	103	24	0,4	0,1	3,1	3,0	1,2	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	515	123	5,5	0,9	15,0	1,8	2,2	0,8
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	566	134	1,3	0,2	17,7	1,3	10,7	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	Crema de cenoura	602	144	6,8	1,1	17,5	1,4	2,3	0,9
Vegetariana	Feijão catarino estufado com arroz branco e brócolos, couve-flor e feijão-verde	1091	260	5,3	0,7	43,2	0,7	9,3	0,5
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



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
VEGETARIANA
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	579	139	6,4	1,0	16,3	1,9	2,7	0,9
Vegetariana	Caldeirada de legumes (cenoura, repolho, alho francês, curgete e brócolos)	346	82	1,6	0,2	13,8	1,4	2,3	0,1
Sobremesa	Maçã assada com mel	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	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	425	102	4,4	0,7	12,3	1,4	2,1	0,6
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e curgete com massa farfalle ^{1,6}	916	218	6,2	1,3	26,0	2,3	13,8	0,7
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 repolho	514	123	5,5	0,9	15,1	2,7	2,0	0,8
Vegetariana	Caril de feijão com couve com arroz branco	966	230	7,1	2,3	29,6	1,1	8,1	0,5
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	Crema de curgete	481	115	5,2	0,9	14,0	1,1	2,2	0,7
Vegetariana	Soja grossa estufada com macedónia cozida e massa espiral ^{1,6}	1106	261	3,7	0,7	33,3	1,3	20,9	0,4
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	448	107	4,8	0,8	12,6	1,5	2,2	0,8
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com abóbora assada e tomate e arroz ^{1,6,10,11}	1098	260	3,3	0,4	46,6	0,6	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

v



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
VEGETARIANA
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	578	139	6,3	1,0	17,0	2,4	2,3	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	732	173	2,7	0,5	29,5	2,4	6,4	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	508	122	5,4	0,9	15,2	2,5	2,0	0,7
Vegetariana	Legumes à gomes de Sá	344	81	1,1	0,2	14,1	1,3	2,8	0,1
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	689	165	7,8	1,3	20,6	2,1	2,2	1,1
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com legumes com arroz branco	936	222	4,0	0,5	34,5	1,0	9,7	0,3
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	886	212	7,8	1,2	28,6	1,8	6,0	1,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes (rebentos de soja, cenoura, repolho e ervilhas)	224	54	3,4	0,5	2,5	1,4	2,1	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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	Sopa de alho-francês	515	123	5,5	0,9	15,0	1,8	2,2	0,8
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
VEGETARIANA
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021
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	475	114	5,0	0,8	14,0	2,0	2,0	0,7
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz de cenoura ¹	977	232	4,6	0,6	41,3	1,1	5,0	0,4
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	Crema de legumes	501	120	5,4	0,9	14,4	1,5	2,3	0,7
Vegetariana	Massa com legumes (beterraba, curgete, cenoura), soja ^{1,6}	1024	242	2,9	0,6	31,3	1,7	20,0	0,2
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	647	155	5,4	0,8	19,4	2,3	4,7	0,7
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com arroz branco ^{1,6}	728	173	4,2	0,5	23,4	1,5	9,3	0,2
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	360	85	1,4	0,2	14,9	1,6	2,3	0,1
Salada	Legumes salteados	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
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	577	138	6,4	1,1	16,5	1,8	2,5	1,0
Vegetariana	Caril de lentilhas com arroz branco ^{1,6,10,11}	1207	287	7,8	2,9	44,5	0,7	8,8	0,4
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, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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
VEGETARIANA
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	629	150	6,8	1,1	18,8	1,4	2,4	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	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	Juliana de legumes	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,6
Vegetariana	Cogumelos salteados com abóbora e alho francês acompanha macarrão ¹	938	223	9,3	1,6	28,3	1,6	6,0	0,8
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	508	121	4,7	0,7	14,3	2,2	4,0	0,6
Vegetariana	Empadão de legumes	391	93	2,1	0,3	14,7	1,3	2,6	0,1
Sobremesa	Maçã assada com mel	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	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	481	115	5,2	0,9	14,0	1,1	2,2	0,7
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com massa espiral ^{1,12}	751	178	4,7	0,9	26,0	2,4	6,8	0,4
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	429	103	4,4	0,7	13,5	2,3	1,8	0,6
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, couve lombarda e penca cozidos e arroz branco	1020	244	6,3	0,8	36,6	1,0	9,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0