



MUNICIPIO DA LOUSÃ

VEGAN

Semana de 29 de março a 2 de abril 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	382	91	2,0	0,3	14,5	1,6	2,4	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e legumes com arroz branco ^{1,6}	659	157	4,6	0,7	24,5	0,6	3,2	0,7
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 cenoura	355	84	1,9	0,3	13,8	1,6	2,0	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa espiral ^{1,6,10,11}	1199	283	4,1	0,8	47,8	1,8	13,2	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	451	107	2,2	0,3	17,9	1,5	3,1	0,2
Vegetariana	Legumes à gomes de sá ⁶	335	80	1,1	0,2	13,7	1,3	2,9	0,1
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	362	86	2,0	0,3	13,9	1,6	2,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	768	182	2,8	0,5	31,1	2,5	6,6	0,2
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	0,0	0,4	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Vegetariana	Feriado								
Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ
VEGAN
Semana de 5 a 9 de abril 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	370	88	2,0	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1303	308	3,7	0,7	42,7	2,0	25,0	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	358	85	1,9	0,3	13,7	1,8	2,3	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes com massa espiral ^{1,6}	572	137	2,4	0,5	22,7	2,4	5,0	0,2
Salada	Salada de couve em juliana	103	24	0,4	0,1	3,1	3,0	1,2	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	Sopa de feijão catarino e repolho	423	100	2,1	0,3	16,5	1,7	3,1	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz branco ¹	1075	255	5,1	0,7	45,5	0,8	5,5	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,7}	1600	380	0,5	0,5	83,0	0,5	10,0	0,7
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	365	87	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Vegetariana	Risotto de cogumelos ^{5,6,8}	1112	265	10,3	3,0	36,9	0,3	5,2	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	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	382	91	2,2	0,3	14,9	1,3	2,1	0,2
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	479	113	1,4	0,3	19,0	1,6	4,8	0,1
Salada	Legumes incorporados (cenoura, curgete, ervilhas e brócolos)	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

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. 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ
VEGAN
Semana de 12 a 16 de abril de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	379	90	2,2	0,3	14,5	1,5	2,2	0,2
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, alho francês, cenoura e repolho) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1318	316	16,4	5,9	30,5	0,6	8,2	0,5
Salada	Legumes incorporados (alho francês, cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã assada com mel	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes	340	81	1,9	0,3	13,1	1,4	2,0	0,2
Vegetariana	Macarrão com feijão catarino, lentilhas e cenoura ^{1,3,6,10,11}	1343	319	5,2	0,8	52,6	1,8	13,0	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									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	426	101	2,2	0,3	16,2	1,8	2,9	0,2
Vegetariana	Pilaf de legumes com arroz	699	166	3,7	0,6	28,9	1,5	3,2	0,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura, curgete e beringela)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Crema de curgete	356	84	2,0	0,3	13,7	1,2	2,1	0,2
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura e brócolos e grão-de-bico assado ^{1,6}	994	236	5,0	0,9	35,7	2,5	9,8	0,5
Salada	Legumes incorporados (cenoura e brócolos)	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
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	346	82	2,0	0,3	13,2	1,4	2,1	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes com batatas salteadas ^{1,6}	380	91	2,1	0,3	14,4	1,5	2,6	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, curgete e repolho)	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	0,0	0,4	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ
VEGAN
Semana de 19 a 23 de abril 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	379	90	2,1	0,3	14,8	1,7	2,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura e repolho) ¹	768	182	2,8	0,5	31,1	2,5	6,6	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	364	86	2,0	0,3	14,2	1,8	2,0	0,2
Vegetariana	Curgete recheada com cenoura, repolho e alho-francês com arroz branco	523	124	3,1	0,5	20,4	1,4	2,8	0,2
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	Sopa de feijão catarino e nabo	453	108	2,3	0,3	17,8	1,5	3,2	0,2
Vegetariana	Massa com favas e cogumelos ¹	859	203	4,9	1,0	31,0	2,0	7,7	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	589	141	10,9	1,3	5,6	1,7	4,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	397	94	2,2	0,3	15,7	1,5	2,1	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombarda) com arroz branco ¹	951	226	4,1	0,6	38,9	1,1	7,8	0,3
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 alho-francês	365	87	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
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	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	936	221	1,5	0,5	43,7	18,1	6,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁷Leite. 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ
VEGAN
Semana de 26 a 30 de abril 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	355	84	1,9	0,3	13,8	1,6	2,0	0,2
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	Creme de legumes	362	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Vegetariana	Almôndegas de cenoura c/ molho de tomate, massa penne e oregãos ^{1,6}	875	207	5,1	0,9	30,5	2,6	9,2	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	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	420	100	2,0	0,3	15,9	1,7	3,1	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz branco ⁶	1097	260	4,0	0,6	34,0	0,6	19,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	362	86	2,0	0,3	13,9	1,6	2,2	0,2
Vegetariana	Salada de lentilhas com legumes com batata ao cubo ^{5,6}	835	200	10,3	1,0	19,0	0,6	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	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	379	90	2,2	0,3	14,6	1,5	2,2	0,3
Vegetariana	Risotto de cogumelos ^{7,8,9,10,11}	1516	360	9,0	3,3	57,9	4,2	9,7	0,5
Salada	Legumes salteados	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ
VEGAN
Semana de 3 a 7 de maio 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	370	88	2,0	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes ^{1,6}	1152	272	2,8	0,4	41,2	0,7	19,6	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	316	75	1,7	0,3	12,1	1,6	1,9	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ¹	1232	293	7,7	1,2	44,4	2,1	11,5	0,3
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	372	88	1,9	0,3	13,9	1,7	2,9	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes	391	93	2,1	0,3	14,7	1,3	2,6	0,1
Salada	Brócolos salteados	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
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	Creme de curgete	356	84	2,0	0,3	13,7	1,2	2,1	0,2
Vegetariana	Massa gratinada com legumes e molho de tomate ^{1,6}	644	152	2,1	0,4	26,2	2,1	6,0	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	342	81	1,8	0,3	13,5	1,7	1,9	0,2
Vegetariana	Curgete recheada com cenoura, repolho, alho-francês e arroz branco	523	124	3,1	0,5	20,4	1,4	2,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁶Soja. 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