



gertaleduca
alimentação inteligente

MUNICÍPIO DA LOUSÃ
RESTAURANTE
Semana 01 e 02 de julho de 2021
ALMOÇO

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}	181	43	1,4	0,2	6,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Carne de porco assada com castanhas e arroz branco ⁸	1007	240	10,6	2,9	23,0	0,6	12,7	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	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}	182	43	1,4	0,2	6,3	0,6	0,9	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	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, 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
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de julho 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,5	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Legumes á brás (batata palha, ovo, alho francês, cenoura e repolho) ^{1,3,5,6,7,9,10}	957	230	16,0	5,6	14,0	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}	174	42	1,3	0,2	6,0	0,7	1,0	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}	225	54	1,5	0,2	7,8	1,0	1,5	0,2
Prato	Lombinhos de salmão assados com ervas aromáticas, 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}	177	42	1,4	0,2	6,1	0,6	1,0	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com massa espiral ^{1,3}	783	186	7,6	2,1	14,4	0,6	14,8	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}	176	42	1,4	0,2	5,9	0,7	1,0	0,2
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) com salsa ^{4,6}	761	181	6,4	0,7	21,0	0,6	9,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



MUNICIPIO DA LOUSÃ
RESTAURANTE
Semana de 12 a 18 de julho 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,4	0,2	6,4	0,8	0,9	0,2
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}	181	43	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Carne de porco assada com tomilho, castanhas e arroz de brócolos ⁸	925	220	8,3	2,3	25,1	2,4	10,3	0,4
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	55	1,6	0,2	8,4	0,7	1,6	0,2
Prato	Massada de bacalhau ^{1,3,4}	741	176	2,9	0,5	23,6	0,8	13,3	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	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	Crema de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	1,5	0,2	6,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Feijoada de frango c/ arroz	697	165	3,2	0,6	21,5	0,8	12,3	0,3
Salada	Legumes estufados	352	85	7,4	1,1	2,6	1,6	1,3	0,5
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	1,4	0,2	6,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Pescada assada com ervas de provençe, mel e acompanha batata aos cubos no forno ^{4,5,6}	530	127	5,6	0,5	11,1	0,9	7,8	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



MUNICIPIO DA LOUSÃ
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de julho 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	179	43	1,4	0,2	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de cenoura ^{1,3}	1099	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}	178	42	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ 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}	222	53	1,4	0,2	7,6	1,0	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados c/ pão ralado, manjeriço e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	857	203	4,8	0,7	27,4	0,1	12,1	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
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}	180	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,0	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{5,6,12}	848	204	14,2	2,4	10,7	0,0	8,3	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,5	0,2	6,3	0,7	1,0	0,2
Prato	Arroz de atum com legumes (cenoura, feijão verde e milho) ⁴	1014	241	7,8	1,1	30,8	0,5	11,4	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



MUNICÍPIO DA LOUSÃ
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de julho 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,4	0,2	6,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Empadão de arroz de soja ⁶	941	223	3,1	0,4	35,6	1,1	11,9	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,3	0,2	6,2	1,1	1,2	0,2
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}	725	172	3,7	0,7	20,3	1,4	12,9	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,3	0,2	6,4	0,9	1,5	0,2
Prato	Pescada cozida com todos ^{3,4}	365	86	1,1	0,3	12,1	1,1	6,3	0,2
Sobremesa	Maçã assada com mel	288	69	0,5	0,1	14,4	14,4	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	177	42	1,4	0,2	6,1	0,6	1,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada com massa espiral ^{1,3}	976	233	10,2	2,9	21,0	0,9	13,7	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,3	0,2	6,3	1,0	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	972	231	4,7	0,6	38,8	1,7	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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