



Município da Lousã
Semana de 4 a 8 de outubro de 2021
ALMOÇO

Segunda

		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	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	957	230	16,0	5,6	14,0	0,7	6,7	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	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		111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Prato	Feriado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Salada		111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Sobremesa		111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1

Quarta

		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	Massa de atum e pimento-verde gratinada no forno ^{1,3,4}	975	232	7,7	1,2	26,9	1,4	12,0	0,9
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	188	44	1,0	0,0	4,6	2,7	3,2	0,0
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	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Feijoadade de frango (estufado de frango, feijão branco, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	765	182	4,8	0,8	23,9	0,9	10,2	0,4
Salada	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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 feijão vermelho com couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	1,9	0,3	7,1	0,8	1,7	0,2
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	763	184	11,3	2,5	14,2	0,2	6,1	1,0
Salada	Salada de milho, pimento verde e tomate	163	38	1,0	0,0	4,3	2,7	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 11 a 15 de outubro de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,9	0,3	4,8	0,4	0,6	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1134	268	4,4	0,7	40,3	2,2	15,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	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 alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,7	0,3	4,8	0,7	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau cozido lascado com grão, batata cozida ao cubo e ovo) ^{3,4,12}	442	105	1,6	0,3	15,1	1,0	6,6	0,8
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1

Quarta

		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	Peru assado com tomilho, mel e massa espiral ^{1,3}	784	187	8,2	2,3	11,8	1,1	16,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	78	19	0,2	0,0	2,0	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,7	0,3	6,7	0,6	1,8	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate e arroz de brócolos ⁴	648	154	4,8	0,7	18,1	0,6	9,3	0,3
Salada	Cenoura e couve lombarda cozidas	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
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 couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	4,9	0,5	0,7	0,3
Prato	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ovo raspado no forno com queijo ralado ^{1,3,5,6,7}	630	150	5,4	1,7	17,2	1,7	7,3	0,3
Salada	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	329	78	0,5	0,1	17,3	17,3	0,3	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, 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 18 a 22 de outubro de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3}	1177	280	12,0	1,6	35,9	0,6	6,2	0,3
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

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}	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Massa com cavala (conserva) e legumes ^{1,3,4,6}	916	218	7,5	1,0	25,9	1,6	10,2	0,4
Salada	Salada de tomate e pimento	99	23	0,4	0,0	3,3	3,3	1,0	0,0
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}	185	44	1,7	0,3	5,2	0,8	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de peru salteadas com cenoura e curgete salteadas e batatas salteadas	476	113	3,5	0,5	11,8	0,9	8,0	0,3
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

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}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,4	0,7	0,2
Prato	Lombinhos de salmão assados com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	1145	274	15,6	2,8	21,9	0,3	10,9	0,3
Salada	Feijão-verde salteado	592	144	13,2	1,9	3,3	2,4	1,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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}	163	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,7	0,2
Prato	Massa com frango, feijão e legumes ^{1,3}	690	163	2,9	0,5	19,0	1,8	14,7	0,2
Salada	Legumes incorporados	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	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, 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 25 a 29 de outubro de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	41	1,9	0,3	4,9	0,6	0,7	0,3
Prato	Omelete de cogumelos no forno com orégãos e esparguete ^{1,3,5,6}	881	210	8,4	2,0	22,1	1,1	10,2	0,6
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		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	Salada de batata e macedónia de legumes com pescada lascada e ovo ^{3,4}	383	91	1,3	0,3	11,2	0,7	8,0	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Maçã com mel	277	66	0,5	0,1	13,7	13,7	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 nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Carne de porco assada com alecrim e massa espiral ^{1,3}	1021	243	11,1	3,2	20,8	0,9	14,5	0,4
Salada	Legumes assados	297	71	4,7	0,7	3,6	2,9	2,1	0,3
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 hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,6	0,3	4,6	1,0	1,0	0,2
Prato	Tirinhas de pote panadas no forno com salada de feijão-frade, cebola e batata aos cubos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	762	182	7,9	1,2	17,3	1,4	9,2	0,6
Salada	Juliana de couve roxa e lombardo	118	28	0,1	0,0	3,0	2,7	2,2	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 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	Arroz de aves	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	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	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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

