



Município da Lousã
Semana de 2 a 6 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,4	0,7	0,8	0,2
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3}	1123	268	11,3	1,5	34,2	0,7	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	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	Juliana de legumes ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,5	0,9	0,7	0,2
Prato	Massa meada com frango, feijão e legumes ^{1,3}	690	163	2,9	0,5	19,0	1,8	14,7	0,2
Salada	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	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	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	183	44	1,7	0,3	4,9	0,9	1,5	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	1145	274	15,6	2,8	21,9	0,3	10,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	2,6	1,1	16,6	14,4	4,5	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de peru salteadas com batata ao cubo ^{5,6}	742	178	10,8	1,1	10,0	0,0	10,2	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 abóbora e repolho ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	903	214	5,4	0,7	31,9	0,9	8,6	0,6
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
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, 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



Município da Lousã
Semana de 9 a 13 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,8	12,8	0,2
Salada	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	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	Sopa de macedónia ^{7,12}	173	41	1,9	0,3	4,9	0,5	0,7	0,2
Prato	Pescada gratinada com arroz de milho ⁴	697	165	2,6	0,3	22,3	0,1	12,7	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

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 ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,8	0,9	1,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	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	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 couve-flor ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,6	1,0	1,0	0,2
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
Salada	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	1020	242	6,4	2,6	37,0	17,2	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 ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Peru estufado com arroz de ervilhas	760	181	7,2	1,9	15,2	0,2	13,4	0,3
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Município da Lousã
Semana de 16 a 20 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora ^{7,12}	170	41	2,0	0,3	4,8	0,6	0,6	0,2
Prato	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, curgete, couve flôr e milho) com arroz branco ^{1,9,10,12}	670	160	3,9	0,5	24,6	1,3	5,9	0,3
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

Terça

		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 ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	1,0	1,4	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	996	237	4,7	0,6	39,5	1,5	7,5	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	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 espinafres e nabos ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,4	0,6	0,7	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3}	819	194	5,0	1,0	20,3	0,9	16,4	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Abrótea gratinada com ervas de provença e arroz branco ⁴	791	188	5,3	0,8	23,0	0,2	11,7	0,4
Salada	Salada de beterraba com maçã, cenoura e brócolos	140	33	0,4	0,1	4,2	4,0	1,9	0,1
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 couve galega ^{1,7,12}	168	40	1,9	0,3	4,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com batata aos cubos ^{1,5,6,12}	858	206	14,3	2,6	10,3	0,0	9,0	0,2
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

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



Município da Lousã
Semana de 23 a 27 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Omelete de cebola, salsa, cogumelos, cenoura acompanha com esparguete polvilhado com orégãos ^{1,3}	800	191	8,2	1,8	19,2	1,3	8,8	0,5
Salada	Legume incorporado	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Pescada assada com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	751	178	4,4	0,6	22,6	0,3	11,5	0,4
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças ^{7,12}	218	52	1,9	0,3	6,2	0,7	1,6	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de frango e legumes ^{1,3}	775	184	3,7	0,7	21,3	0,8	15,8	0,3
Salada	Legume incorporado (cenoura e repolho)	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
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	Crema de alho-francês e cenoura ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Salada de feijão-frade, batata, migas de bacalhau e ovo cozido ^{3,4,12}	470	111	2,2	0,4	13,2	0,9	8,9	1,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã	158	38	0,3	0,1	6,2	5,8	1,4	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 feijão-verde ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves gratinado no forno ⁷	792	188	6,5	2,2	16,5	0,3	15,6	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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, ⁷Leite, 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 30 a 31 de maio de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,6	1,0	1,0	0,2
Prato	Legumes à brás (cenoura, cebola, lombarda, alho francês e azeitona) ^{1,3,5,6,7,9,10}	972	234	16,3	5,6	14,1	0,9	6,8	0,6
Salada	Legume incorporado	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

Terça

		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 ^{7,12}	221	53	1,9	0,3	6,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	646	154	4,8	0,7	18,2	0,6	9,1	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0