



Município da Lousã
Vegetariana
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
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3}	854	529	12,0	2,0	36,0	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	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}	155	37	1,8	0,3	4,0	0,6	0,8	0,2
Vegetariana	Massa no forno com tomate, feijão, curgete, cenoura e azeitonas ^{1,3,7,12}	742	176	4,5	1,4	25,1	2,5	8,1	0,6
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}	171	41	1,7	0,3	4,4	0,7	1,3	0,2
Vegetariana	Ratatouille no forno com soja e arroz branco ⁶	1026	243	3,8	0,6	31,4	0,9	17,8	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}	148	35	1,7	0,3	3,8	0,4	0,8	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos e lentilhas ^{1,6,8,11}	490	116	1,5	0,2	18,2	1,1	5,9	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
Vegetariana	Arroz de favas, cenoura e repolho	839	199	2,5	0,4	36,9	1,3	5,5	0,5
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



Município da Lousã
Vegetariana
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
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1232	293	7,7	1,2	44,4	2,1	11,5	0,3
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}	161	38	1,8	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Vegetariana	Arroz com cogumelos, curgete, pimentos e cenoura ^{6,8}	644	153	4,2	0,5	23,9	0,8	3,9	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}	208	50	1,9	0,3	6,2	0,7	1,6	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 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}	158	38	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	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	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	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 ^{7,12}	156	37	1,8	0,3	4,0	0,4	0,8	0,2
Vegetariana	Risotto de cogumelos e legumes ^{7,8,9,10,11}	1239	294	7,2	2,7	47,2	4,1	8,0	0,6
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
Vegetariana
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}	156	37	1,8	0,3	4,3	0,5	0,7	0,2
Vegetariana	Chili de vegetais (feijão catarino, cenoura, curgete, couve flor e milho) com arroz branco ^{1,9,10,12}	629	150	3,9	0,5	23,2	1,4	5,0	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 espinafres e nabos ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,4	0,6	0,7	0,2
Vegetariana	Massa com milho, tomate e espinafres ^{1,6}	999	237	6,3	1,1	36,4	2,4	8,2	0,4
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

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 ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,7	1,6	0,2
Vegetariana	Estufado de cogumelos, grão e legumes com arroz de ervilhas	857	204	4,3	0,6	31,7	1,2	7,3	0,5
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

Quinta

		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}	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve e brócolos com batata aos cubos no forno	524	125	2,7	0,3	19,4	1,3	4,8	0,2
Salada	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

Sexta

		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
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 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



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



Município da Lousã
Vegetariana
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}	158	38	1,9	0,3	3,9	0,5	0,9	0,2
Vegetariana	Omelete de cebola, salsa, cogumelos, cenoura acompanha com esparguete polvilhado com orégãos ^{1,3}	633	252	7,5	1,7	17,5	1,2	8,2	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 legumes ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,2	0,7	0,9	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{1,6}	1152	272	2,8	0,4	41,2	0,7	19,6	0,2
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 nabijas ^{7,12}	218	52	1,9	0,3	6,2	0,6	1,6	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,6,7,14}	934	626	16,6	2,4	35,5	3,7	5,7	0,7
Salada	Legumes estufados (cenoura e repolho)	324	78	6,5	1,0	3,3	1,3	1,3	0,4
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	Crepe de alho-francês e cenoura ^{7,12}	150	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,2
Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade, ovo e couve galega ^{1,3}	495	117	2,5	0,5	17,9	1,1	4,9	0,2
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
Vegetariana	Arroz com feijão encarnado, cogumelos, brócolos e abóbora	943	224	3,6	0,5	39,0	0,6	8,5	0,3
Salada	Legume incorporado	111	26	0,2	0,0	4,0	3,8	1,0	0,1
Sobremesa	Espetada de fruta ¹²	303	72	0,3	0,1	15,2	14,8	0,7	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, 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
Vegetariana
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}	158	38	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	0,2
Vegetariana	Legumes à brás (cenoura, cebola, lombarda, alho francês e azeitona) ^{1,3,5,6,7,9,10}	957	230	16,0	5,5	13,9	0,7	6,7	0,6
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

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}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10}	1010	241	7,1	1,5	29,0	1,8	11,8	1,0
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