



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 1 a 2 de dezembro de 2022

Almoço

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	306	73	1,6	0,3	10,1	1,2	2,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada com arroz ⁴	721	172	5,9	0,9	19,1	0,5	10,1	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho francês)	879	208	3,4	0,5	36,5	1,1	6,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	77	18	0,1	0,0	2,0	2,0	1,5	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: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



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 5 a 9 de dezembro 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 e favas ^{7,12}	213	51	1,4	0,2	6,6	1,3	2,1	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	687	163	2,9	0,5	26,6	2,4	6,1	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	687	163	2,9	0,5	26,6	2,4	6,1	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	435	102	0,0	0,0	25,0	24,3	0,0	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	197	47	1,6	0,3	6,6	1,2	0,9	0,2
Prato	Carne de porco assada com mel e laranja e arroz de ervilhas ¹²	881	210	9,6	2,7	17,5	0,9	12,0	0,2
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de ervilhas ^{1,6}	970	230	4,1	0,6	29,3	0,4	15,8	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
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 couve lombarda ^{7,12}	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá (batata, pescada lascada, macedónia de legumes e ovo raspado) ^{3,4}	453	108	3,4	0,6	11,3	0,8	7,3	0,2
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (batata, macedónia de legumes e ovo raspado)) ³	357	85	2,5	0,4	11,7	1,2	3,1	0,2
Salada	Legume incorporado	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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}	185	44	1,4	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Massa com frango, feijão e legumes ^{1,3}	776	184	3,9	0,7	22,1	1,9	14,5	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1151	274	4,5	0,8	45,7	2,2	12,3	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	194	46	1,6	0,3	6,3	1,1	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, orégãos e esparguete ^{1,3}	774	238	6,9	1,8	22,6	1,1	9,8	0,5
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	735	174	1,6	0,5	32,0	2,6	6,8	0,5
Salada	Salada de beterraba e cenoura	102	24	0,0	0,0	4,0	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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}	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	952	226	4,7	0,6	37,3	1,9	7,2	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	1180	279	3,9	0,5	49,1	0,9	10,8	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	192	46	1,6	0,3	6,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Carne de porco estufada com feijão vermelho e ervas aromáticas com massa cotovelos ^{1,3}	1074	256	10,3	2,7	24,4	0,1	15,8	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo, couve de bruxelas) com massa cotovelos ^{1,6}	730	173	3,2	0,7	28,3	2,9	6,5	0,3
Salada	Legumes assados	361	87	6,8	1,0	3,4	2,9	1,7	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 ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	5,9	1,4	1,2	0,2
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1004	241	16,3	5,1	11,8	0,4	11,4	1,7
Vegetariana	Legumes à gomes de sá	342	81	0,8	0,1	14,3	1,3	3,0	0,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Bolo de cenoura com chocolate ^{1,3,6,8,9,11,12}	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	183	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Peru no forno frito com lascas de laranja acompanhado de arroz de sultanas gratinado com queijo ^{7,8,12}	783	187	8,4	2,7	12,3	1,3	14,8	0,3
Vegetariana	Grão assado com arroz de sultanas gratinado com creme de soja e pão ralado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1414	335	4,3	0,6	60,4	3,4	10,9	0,9
Salada	Milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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