



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 1 a 4 de novembro de 2022

Almoço

Terça		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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata aos cubinhos e macedónia de legumes	554	130	0,3	0,1	23,6	1,4	6,6	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	452	108	4,6	2,0	11,9	9,4	4,4	0,2
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}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com esparguete polvilhada com salsa picada ^{1,3}	808	192	7,9	2,1	14,7	0,6	15,3	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,3}	811	192	3,4	0,5	29,2	1,4	8,9	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	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	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	315	75	1,7	0,3	11,3	1,2	3,1	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado com arroz de milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	757	180	4,2	0,6	21,8	0,1	13,1	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1007	239	4,1	1,1	33,3	1,1	16,0	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	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, ³Ovos, ⁴Peixes, 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 7 a 11 de novembro de 2022

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 ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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 grão-de-bico e repolho ^{7,12}	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Abrótea gratinada com ervas de provençence e arroz branco ⁴	728	173	3,8	0,6	21,5	0,1	12,7	0,2
Vegetariana	Arroz de cogumelos e tofu com cenoura gratinado com molho de soja ^{1,6}	793	189	6,6	1,2	24,5	0,5	6,9	0,7
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
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}	188	45	1,6	0,3	5,9	1,0	1,0	0,2
Prato	Massa de frango com couve lombarda estufada ^{1,3}	638	151	4,2	0,8	15,2	1,4	12,1	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	198	47	1,6	0,3	6,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	494	117	1,8	0,2	19,6	1,5	4,6	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	547	129	1,6	0,2	16,9	1,4	9,9	0,1
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,4
Sobremesa	Maçã assada com mel e canela	325	77	0,5	0,1	16,6	16,6	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 curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato	Rojões estufados com feijão e arroz de castanhas ⁸	976	233	10,5	2,9	19,7	1,0	14,5	0,3
Vegetariana	Mistura chinesa salteada com feijão e arroz de castanhas ⁸	958	228	6,1	0,8	35,1	2,5	7,2	0,4
Salada	Cenoura, couve lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	2,3	1,4	0,5
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, 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 14 a 18 de novembro 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}	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, milho e esparguete polvilhado com orégãos ^{1,3}	748	228	6,7	1,6	21,6	1,0	9,7	0,5
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas ^{1,3,7,14}	839	199	4,4	0,7	31,0	1,6	6,7	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	157	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	0,7
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 feijão branco e nabijas ^{7,12}	310	74	1,6	0,3	10,1	0,9	3,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	779	185	4,8	0,7	22,9	0,2	12,2	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1007	239	4,1	1,1	33,3	1,1	16,0	0,2
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Salteado de frango com legumes e massa cotovelinhos ^{1,3}	819	195	5,6	1,0	18,2	1,0	17,2	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6}	921	219	5,4	1,0	31,2	1,8	9,6	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Crema de alho-francês e cenoura ^{7,12}	199	47	1,6	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Atum lascado com salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,12}	1217	289	9,6	1,5	33,2	1,2	15,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com arroz branco e salada de couve em juliana, pepino e tomate ¹²	1062	252	6,3	1,1	37,0	2,1	9,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
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 feijão-verde ^{7,12}	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, legumes, batata) ^{6,12}	790	190	13,8	3,1	10,1	1,1	5,6	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, favas, ervilhas, feijão-verde e cebola)	394	94	2,7	0,4	13,2	1,6	3,0	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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, ⁶Soja, 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 21 a 25 de novembro 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}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3}	900	487	10,7	1,8	38,9	0,7	6,0	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3}	900	487	10,7	1,8	38,9	0,7	6,0	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
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}	313	75	1,5	0,2	11,4	1,2	3,1	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	572	137	6,9	1,3	11,1	1,0	6,8	0,1
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes com batata cubos no forno ^{5,6}	395	95	4,4	0,4	11,3	0,7	1,8	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	190	45	1,5	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Perna de frango corada com cenoura, milho e esparguete ^{1,3,12}	752	178	4,6	0,7	19,2	1,1	13,5	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
Salada	Couve lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,5
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	Crema de legumes ^{7,12}	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Bolinhas de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	981	233	6,0	0,8	34,6	0,5	9,4	0,7
Vegetariana	Ratatouille no forno (abóbora, brócolos e couve-de-bruxelas) com soja e arroz de ervilhas ⁶	779	185	4,4	0,7	22,8	1,3	11,3	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7,12}	918	219	9,8	3,0	17,7	1,3	13,5	0,4
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,3}	957	227	4,4	0,7	35,0	2,6	8,4	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, 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



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 28 a 30 de novembro 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 galega ^{1,7,12}	194	46	1,6	0,3	6,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) acompanha com arroz ^{9,10,11}	927	219	3,3	0,4	38,4	0,6	8,4	0,1
Vegetariana	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) acompanha com arroz ^{9,10,11}	927	219	3,3	0,4	38,4	0,6	8,4	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	203	48	1,0	0,0	5,2	2,7	3,4	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 macedónia ^{7,12}	203	48	1,6	0,3	6,9	0,7	1,0	0,2
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	423	100	2,4	0,4	12,9	1,2	5,9	0,4
Vegetariana	Salada de grão com batata e legumes ¹²	644	153	3,3	0,4	22,9	1,9	5,8	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,5	0,1
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	956	226	5,3	2,0	34,9	11,0	8,4	0,2
Quarta		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 ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	1,1	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com massa tricolor ^{1,6}	795	188	4,3	0,9	20,4	1,2	17,0	0,3
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com massa tricolor ^{1,6}	779	185	4,0	0,6	24,7	2,3	11,6	0,2
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	196	46	1,4	0,0	4,6	2,1	3,4	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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