



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 3 a 7 de outubro 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	Omelete de cebola, cogumelos, cenoura e salsa (sem adição de gordura) com massa espiral ^{1,3}	804	192	7,4	1,8	21,1	1,4	8,9	0,5
Vegetariana	Omelete de cebola, cogumelos, cenoura e salsa (sem adição de gordura) com massa espiral ^{1,3}	804	192	7,4	1,8	21,1	1,4	8,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	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	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	313	75	1,5	0,2	11,4	1,2	3,1	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e arroz	897	214	10,0	2,8	18,1	0,1	12,5	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	941	223	2,9	0,4	33,4	0,9	14,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
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		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
Quinta		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	Filete de alabote assado com pão ralado e batata ensalsada (batata cozida polvilhada com salsa picada) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	508	120	3,3	0,5	13,9	0,8	8,1	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (cenoura, curgete e milho) com batata ensalsada (batata cozida polvilhada com salsa picada)	335	80	2,2	0,3	11,9	1,3	2,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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	Creme de legumes ^{7,12}	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Feijoada de frango (estufado de frango, feijão branco, cenoura e couve lombarda) com arroz branco ^{6,12}	671	160	4,1	1,1	12,6	0,6	17,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombarda) com arroz branco	752	179	3,4	0,4	28,5	0,9	8,1	0,1
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

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 10 a 14 de outubro de 2022

Almoço

Segunda		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	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ovo raspado no forno com queijo ralado ^{1,3,6,7}	664	158	5,3	1,8	18,5	1,6	7,9	0,3
Vegetariana	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ^{1,6}	641	151	1,7	0,4	26,5	2,2	6,4	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau cozido lascado com grão, batata cozida ao cubo e ovo) ^{3,4,12}	517	123	3,4	0,5	15,2	1,0	7,0	0,8
Vegetariana	Salada de batata ao cubo cozida com grão, brócolos e cenoura	568	135	1,0	0,1	23,6	1,7	5,7	0,1
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	123	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,5
Sobremesa	Leite creme com mel ^{1,3,6,7,8,12}	452	108	4,6	2,0	11,9	9,4	4,4	0,2
Quarta		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	Peru assado com tomilho e massa espiral ^{1,3,12}	773	184	8,0	2,3	11,2	0,5	15,9	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde com massa espiral ^{1,6}	820	194	4,8	1,0	30,7	2,1	6,4	0,5
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	2,9	2,9	1,2	0,1
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-flor ^{7,12}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate e arroz de brócolos ⁴	710	169	5,6	0,8	19,1	0,4	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1007	239	4,1	1,1	33,3	1,1	16,0	0,2
Salada	Couve-flor, brócolos e couve lombarda cozidas	253	61	3,7	0,5	2,4	2,1	3,3	0,2
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	Crema de ervilhas, cenoura e abóbora ^{7,12}	213	51	1,5	0,3	7,0	1,0	1,5	0,2
Prato	Fusilli com estufado de carnes brancas envolto em molho de tomate com crosta de pão no forno ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}	794	188	4,7	0,8	22,8	1,1	12,7	0,2
Vegetariana	Fusilli com estufado de lentilhas envolto em molho de tomate, cenoura e couve lombarda com crosta de pão no forno ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1074	255	5,9	1,0	38,0	2,0	10,7	0,3
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e milho	175	41	1,0	0,0	4,3	1,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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



MUNICÍPIO DA LOUSÃ

Semana de 17 a 21 de outubro 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}	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz branco ^{1,6}	1037	246	4,5	0,7	31,5	0,3	16,9	0,5
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (couve lombarda) com arroz branco	637	151	3,2	0,4	24,0	1,2	5,3	0,2
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 ^{7,12}	179	43	1,4	0,3	5,9	1,2	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	Jardineira de cogumelos ^{1,6}	318	75	1,5	0,2	12,2	1,3	2,3	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 couve-flor e favas ^{7,12}	213	51	1,4	0,2	6,6	1,3	2,1	0,2
Prato	Frango assado com massa cotovelinhos salteados com cenoura e curgete ^{1,3,12}	744	177	5,7	1,0	16,7	0,9	13,3	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (couve branca e couve flor) com feijão preto ^{1,6,7,8}	741	176	4,9	1,1	23,8	1,7	8,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		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	Filetes de solha gratinados com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	711	169	5,6	0,9	17,1	0,5	12,2	0,3
Vegetariana	Ratatouille no forno com soja e arroz branco ⁶	971	230	4,1	0,6	30,4	0,9	15,4	0,2
Salada	Feijão-verde salteado	526	128	11,3	1,7	3,4	2,5	1,7	0,4
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 abóbora e repolho ^{7,12}	185	44	1,4	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Massa de peru com feijão e legumes (cenoura e couve branca) ^{1,3}	815	194	4,3	0,7	23,3	1,2	14,3	0,2
Vegetariana	Macarrão com legumes (cenoura e brócolos) com soja ^{1,6}	966	228	2,4	0,5	30,4	2,0	18,6	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

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 24 a 28 de outubro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	194	46	1,6	0,3	6,3	1,1	1,0	0,2
Prato	Omelete de cogumelos no forno com orégãos e arroz ³	780	271	8,0	1,9	24,1	0,3	8,3	0,5
Vegetariana	Estufado de cogumelos e cenoura, ervilhas e feijão verde com arroz	827	197	5,4	0,8	32,0	1,4	3,7	0,5
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									
Sopa	Sopa de hortalíça ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	5,9	1,4	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de pota 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}	747	178	6,8	1,0	19,4	1,5	8,3	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cozida e curgete, feijão-verde e pimentos ¹²	539	128	1,8	0,3	21,1	1,7	5,3	0,1
Salada	Juliana de couve roxa e lombarda	118	28	0,1	0,0	3,0	2,7	2,2	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	956	226	5,3	2,0	34,9	11,0	8,4	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Massinha de aves ^{1,3}	639	151	2,7	0,5	16,1	1,2	15,1	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com esparguete ^{1,6}	865	205	3,4	0,7	32,1	2,3	9,8	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	192	46	1,6	0,3	6,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz branco ⁴	781	186	6,4	0,9	20,7	0,5	10,9	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6}	1112	264	4,3	0,6	35,1	0,3	18,1	0,4
Salada	Salada de alface e milho	297	70	2,4	0,0	5,5	0,3	6,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Carne de porco assada com mel, alecrim e massa espiral ^{1,3,12}	976	233	11,0	3,2	17,5	0,8	14,6	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico assado com legumes assados (cenoura, couve bruxelas) e massa espiral ^{1,6}	1085	258	7,6	1,3	36,0	3,1	9,2	0,3
Salada	Legumes cozidos	111	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	0,7
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, 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

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal