



MUNICIPIO DA LOUSÃ

Semana de 1 a 2 de setembro de 2022

Almoço

Quinta		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	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 cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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 espinafres ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz branco ^{1,6,12}	859	204	7,1	2,2	19,7	0,1	15,1	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes	879	208	3,4	0,5	36,5	1,1	6,2	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 5 a 9 de setembro de 2022

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura ^{7,12}	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	735	175	5,3	1,4	22,8	0,7	7,8	0,5
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	735	175	5,3	1,4	22,8	0,7	7,8	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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 com curgete ^{7,12}	172	41	1,3	0,2	5,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batatas salteadas ⁴	448	106	3,0	0,4	12,2	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Soja à portuguesa ^{5,6,12}	693	368	8,2	0,9	19,5	0,1	12,7	0,2
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
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 brócolos e cenoura ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	5,8	1,3	1,3	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,12}	953	227	9,6	2,3	21,3	1,3	12,7	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 (cenoura e repolho)	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{7,12}	303	72	1,5	0,3	9,8	1,0	3,0	0,2
Prato	Bolinhos 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	Arroz com cogumelos, lentilhas e legumes	743	176	3,3	0,5	27,5	0,6	7,3	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada 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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo ^{7,12}	189	45	1,4	0,2	6,1	1,4	1,4	0,2
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,3,12}	791	188	4,8	0,8	18,9	0,9	15,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes e esparguete ^{1,6}	941	223	4,5	0,8	33,7	2,7	9,5	0,2
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, 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 12 a 16 de setembro de 2022

Almoço

Segunda		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	Legumes à brás (batata palha, ovo, cenoura, lombarda, alho francês e azeitona) ^{1,3,5,6,7,9,10}	946	227	15,9	5,4	14,1	1,0	5,9	0,5
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, ovo, cenoura, alho francês, curgete e azeitona) ^{1,3,5,6,7,9,10}	946	227	15,9	5,4	14,1	1,0	5,9	0,5
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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	Almôndegas de aves estufadas em tomate com massa espiral polvilhada com salsa picada ^{1,3,6,12}	921	220	8,8	3,5	23,8	1,5	10,7	0,8
Vegetariana	Legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) com massa espiral ^{1,6}	801	190	4,8	1,0	30,4	2,3	6,0	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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}	315	75	1,7	0,3	11,3	1,2	3,1	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz de cenoura e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	734	174	4,1	0,6	21,3	0,2	12,6	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	941	223	2,9	0,4	33,4	0,9	14,7	0,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	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	Carne de porco estufada com esparguete ^{1,3}	992	237	11,1	3,2	18,8	0,8	15,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) ^{1,6}	807	191	4,3	0,9	31,3	3,0	6,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	93	22	0,2	0,0	2,8	2,7	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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}	188	45	1,5	0,3	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Atum com salada de grão, batata e salsa picada ⁴	601	143	3,5	0,5	17,5	1,1	9,0	0,6
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida aos cubos, brócolos, couve flor e feijão verde	550	130	1,2	0,1	21,7	1,7	6,1	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,4
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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 19 a 23 de setembro de 2022

Almoço

Segunda		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	Ovos mexidos com ervilhas (sem adição de gordura) com arroz branco ³	842	201	6,0	1,6	26,1	0,5	9,1	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com ervilhas (sem adição de gordura) com arroz branco ³	842	201	6,0	1,6	26,1	0,5	9,1	0,4
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
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 espinafres e nabos ^{7,12}	188	45	1,6	0,3	5,9	1,0	1,0	0,2
Prato	Filete de alabote assado com batata assada ⁴	466	111	3,4	0,5	11,5	0,8	8,0	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e batata ensalsada	417	99	3,4	0,5	13,9	1,2	2,2	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
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}	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral ^{1,3}	794	188	4,8	0,9	19,8	0,9	16,1	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral ^{1,6}	1070	253	3,9	0,7	32,7	1,8	19,5	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,4
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	Sopa de couve branca ^{7,12}	190	45	1,5	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	881	210	8,6	1,2	25,3	1,3	7,1	0,6
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (couve lombarda e cenoura) com arroz branco	637	151	3,2	0,4	24,0	1,2	5,3	0,2
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	438	103	0,0	0,0	25,4	24,8	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}	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3}	800	190	5,8	1,6	18,5	1,1	14,9	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	Legumes incorporados	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 26 a 30 de setembro 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	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 cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Abrótea estufada com ervas de provenç e tomate e arroz branco ⁴	691	164	3,5	0,5	20,9	0,2	11,9	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com legumes (tomate e couve galega) gratinada com queijo ralado ^{1,3,7}	301	72	4,6	1,4	3,9	1,8	2,9	0,3
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	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 feijão branco com couve coração ^{7,12}	306	73	1,6	0,3	10,1	1,2	2,9	0,2
Prato	Salteado de peru com legumes e massa cotovelinhos ^{1,3}	733	173	3,6	0,7	18,1	1,1	16,7	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (curgete e repolho) 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	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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 batata ^{4,12}	741	176	4,8	0,8	21,4	1,3	10,4	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e cenoura e couve branca cozidas ¹²	635	150	2,5	0,5	23,7	2,0	6,6	0,2
Salada	Cenoura e couve branca cozidos	111	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	0,7
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 feijão-verde ^{7,12}	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Frango assado com arroz de cenoura ¹²	746	177	4,6	0,8	19,2	0,5	13,4	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana ^{1,5,6,8,9,10,11}	664	158	4,3	1,1	22,5	1,0	6,2	0,1
Salada	Salada de alface e milho	297	70	2,4	0,0	5,5	0,3	6,3	0,0
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, ⁵Amendoins, 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