



Município da Louçã Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	6,3	0,9	1,1	0,1
Prato	Macarrão com carne de vaca picada estufada ^{1,3}	1071	255	11,2	3,5	23,7	1,1	13,6	0,4
Vegetariana	Macarrão guisado com feijão catarino, cogumelos e repolho ^{1,6}	982	232	1,4	0,4	43,4	2,3	11,0	0,4
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de feijão catarino ^{1,3}	1132	270	11,0	1,5	34,9	0,7	6,6	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno sem ovo) com arroz de feijão catarino ¹	1085	257	5,0	0,7	45,7	0,7	6,2	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}	223	53	1,5	0,2	7,6	0,6	1,6	0,2
Prato	Caldeirada de salmão e tamboril (salmão e tamboril estufados em tomatada com pimento e batata) ⁴	466	111	4,0	0,7	11,7	1,0	6,3	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (soja, batata, pimentos, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ⁶	465	110	0,9	0,1	16,5	1,6	8,1	0,1
Salada	Curgete aos cubos salteada em azeite	560	136	13,3	2,0	2,0	1,6	1,5	0,9
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	18,0	5,5	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Perninha de frango assada com molho de castanhas e arroz branco ⁸	837	199	6,3	1,0	21,3	0,7	13,8	0,2
Vegetariana	Tofu assado com molho de castanhas e arroz branco ^{1,6,8}	1059	253	10,7	2,0	29,3	0,9	8,5	0,4
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,5	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



Município da Lousã Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Escalopes de porco estufadas em tomate com massa espiral ^{1,3}	815	194	5,1	1,3	21,1	0,9	15,2	0,3
Vegetariana	Massa espiral com estufado de lentilhas, cogumelos, cenoura e curgete ^{1,6,8,10,11}	757	180	4,4	0,8	27,5	1,8	7,9	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	194	46	1,3	0,2	6,4	0,9	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	914	218	7,0	0,9	29,8	1,0	7,9	0,6
Vegetariana	Arroz de tofu, cogumelos, milho e cenoura no forno ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,8	12,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,8	12,8	0,2
Salada	Legumes incorporados	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
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	6,3	1,0	0,9	0,1
Prato	Peru assado com mel e limão com batata assada	549	130	5,2	1,4	10,9	1,8	9,5	0,2
Vegetariana	Empadão de grão e legumes (grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda, alho-francês, ervilhas e batata)	344	82	1,7	0,2	12,7	1,1	2,8	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	436	106	9,8	1,4	2,1	0,4	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,1
Prato	Arroz de tomate com bacalhau lascado e pimento em cubinhos ⁴	738	175	2,9	0,5	26,7	0,6	10,0	1,7
Vegetariana	Arroz de tomate com soja e pimento em cubinhos ⁶	1150	273	4,6	0,7	37,6	0,6	17,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹³Tremçoço, 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 Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	1,1	1,1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	954	227	6,0	0,8	34,7	1,8	7,3	0,6
Vegetariana	Seitan assado com cubinhos de cenoura e arroz de tomate ^{1,6}	834	198	4,7	0,9	26,8	1,3	11,1	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Jardineira de frango (frango estufado com cenoura, ervilhas e batata aos cubos)	414	98	1,8	0,3	12,0	1,0	7,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ⁶	566	134	1,3	0,2	17,6	1,3	10,7	0,1
Salada	Legumes incorporados	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
Quarta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, ovo cozido e salsa ^{1,3,12}	1161	276	8,9	1,8	33,6	1,6	12,4	0,3
Vegetariana	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, cenoura, repolho e salsa ^{1,6,12}	1259	299	6,4	1,1	46,4	3,2	11,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	225	54	1,5	0,2	7,7	1,0	1,5	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura raspada ⁴	948	225	7,2	1,0	28,9	0,7	10,6	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, curgete e pimento) e tofu ^{1,6}	741	177	5,4	1,1	23,4	0,5	7,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Carne de porco assada com molho de castanhas e massa esparguete polvilhada com salsa ^{1,3,8}	1022	244	11,3	3,0	21,5	1,4	13,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com molho de castanhas e massa esparguete polvilhada com salsa ^{1,6,8,12}	782	186	6,1	1,0	25,4	2,7	6,3	0,3
Salada	Cenoura e couve-lombarda em juliana	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹³Tremoço, 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 Louçã

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas em tomate com arroz branco ^{1,6,12}	940	224	9,5	3,2	26,4	1,3	7,9	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado, abóbora e curgete com molho de cenoura e arroz branco	1102	263	7,6	1,0	39,2	0,7	9,2	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Macarrão com salmão, cenoura e milho no forno com queijo ralado ^{1,3,4,7}	1083	259	14,1	2,9	19,5	1,0	12,2	0,2
Vegetariana	Macarrão com lentilhas, cenoura e milho no forno ^{1,6,8,10,11}	1084	258	4,6	0,8	42,8	2,3	12,2	0,3
Salada	Legumes incorporados	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
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Legumes à Brás (cenoura, couve-lombarda e alho francês com ovo e batata palha) ^{1,3,5,6,7,9,10}	972	234	16,3	5,6	14,1	0,9	6,8	0,6
Vegetariana	Legumes salteados (cenoura, couve-lombarda, curgete, repolho e alho francês) envoltos com batata palha	521	124	6,1	0,9	14,3	1,2	2,2	0,1
Salada	Salada de alface	628	153	15,5	2,2	0,8	0,8	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	6,3	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de peru desfiado no forno	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, beringela, curgete, cogumelos e tomate no forno	865	206	3,0	0,4	36,4	0,5	7,7	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	3,8	1,0	1,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e penca ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em tomate com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	762	181	3,6	0,6	22,8	0,8	13,8	0,3
Vegetariana	Soja estufada em tomate com cogumelos e massa cotovelinhos ^{1,6}	1018	241	3,8	0,7	31,5	1,4	17,8	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



Município da Louçã

Semana de 29 de janeiro a 31 de janeiro de 2024
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}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum e queijo ralado ^{4,7}	1083	258	9,6	2,4	29,4	0,4	13,1	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e arroz branco ^{1,6,10,11}	841	199	3,8	0,5	32,5	0,7	7,5	0,4
Salada	Salada de alface	628	153	15,5	2,2	0,8	0,8	1,4	0,8
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 hortaliça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	1,1	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com mel e esparguete ^{1,3}	806	191	4,1	0,8	21,9	3,4	16,2	0,3
Vegetariana	Soja, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e esparguete ^{1,6}	1221	289	5,8	1,0	37,4	2,0	20,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
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 brócolos ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Chili vegetariano (feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	856	204	3,2	0,4	35,3	0,7	7,9	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	856	204	3,2	0,4	35,3	0,7	7,9	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, 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