



Município da Lousã Semana de 1 a 5 de abril de 2024 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}	183	43	1,4	0,2	6,3	0,7	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	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	0,5	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 alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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	Curgete e repolho em juliana	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	16,6	2,8	0,1
Quinta									
Sopa	Canja / sopa de legumes ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Bacalhau lascado com cebolada, salsa e batata à rodela no forno ⁴	427	101	2,1	0,3	13,6	0,9	6,3	1,0
Vegetariana	Grão-de-bico com cebolada, salsa e batata à rodela no forno	550	130	2,6	0,3	21,0	1,5	4,3	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
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 abóbora ^{7,12}	225	53	1,5	0,2	7,8	0,7	1,5	0,1
Prato	Costeletas estufadas com molho de castanhas e arroz ⁸	1046	250	11,7	2,9	25,3	0,8	10,3	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com molho de castanhas e arroz ^{1,6,8}	954	228	9,0	1,6	28,3	1,1	7,1	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
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, 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 8 a 12 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa à lavrador (feijão catarino, couve portuguesa e cenoura) ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Peru estufado (em lascas) com cenoura e massa espiral ^{1,3}	729	173	6,8	1,9	13,8	1,0	13,8	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura, pimento e massa espiral ^{1,6}	733	174	3,7	0,9	22,9	2,2	11,5	0,6
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de legumes e mel e puré de batata ^{4,7,12}	340	81	3,2	0,6	5,6	0,4	6,9	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, couve-lombarda, alho-francês e ervilhas)	324	77	1,5	0,2	12,0	0,9	2,8	0,1
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Peixinhos da horta com arroz de feijão branco ^{1,3}	859	205	6,3	0,9	30,6	0,3	4,7	0,2
Vegetariana	Peixinhos da horta sem ovo com arroz de feijão branco ¹	878	209	6,2	0,8	32,3	0,3	4,3	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e brócolos	122	29	0,3	0,1	3,4	1,8	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	554	132	6,3	1,2	11,5	0,9	6,5	0,1
Vegetariana	Salada camponesa de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6}	444	106	3,2	0,7	13,3	1,1	4,8	0,2
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	7,7	2,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Feijoada (carnes de frango e porco, feijão catarino, cenoura e couve portuguesa estufados) com arroz	849	202	6,1	1,5	22,4	0,4	14,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda e feijão catarino estufados) com arroz	587	140	2,8	0,3	21,6	0,7	6,3	0,3
Salada	Cenoura e couve branca	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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 15 a 19 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada, cotovelos e coentros) ^{1,3,4}	759	180	4,6	0,7	20,8	0,7	13,5	0,3
Vegetariana	Tofu assado no forno com curgete, couve-flor, abóbora e massa cotovelos ^{1,6}	707	169	8,6	1,7	14,8	1,3	7,6	0,5
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Pá de porco no forno com alecrim e batata assada	567	135	6,0	1,6	12,4	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com batata ao cubos e macedónia de legumes ^{1,6,8,10,11}	543	129	1,5	0,2	23,1	1,2	5,6	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) ^{1,6}	914	216	4,1	0,8	34,8	2,6	8,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) ^{1,6}	914	216	4,1	0,8	34,8	2,6	8,4	0,2
Salada	Cenoura e couve branca	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	222	53	1,4	0,2	7,5	0,9	1,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com legumes (cenoura, couve branca e curgete) e castanhas com arroz ⁸	690	164	5,1	0,8	17,7	0,7	11,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com legumes (cenoura, couve branca e curgete) e castanhas ^{6,8}	752	178	3,9	0,6	26,3	1,4	8,4	0,2
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Massada (massa cotovelos) de bacalhau com salsa ^{1,3,4}	772	183	3,1	0,5	25,4	0,9	12,8	1,9
Vegetariana	Massada (massa cotovelos) com feijão branco, tomate, beringela, abóbora e curgete ^{1,6}	823	196	5,5	1,0	26,6	2,0	7,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	Maçã assada com mel e canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 22 a 26 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com esparguete) ^{1,6}	1156	273	4,3	0,9	41,1	2,7	16,9	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Atum com salada de feijão-frade e batata cozida aos cubos ⁴	679	161	4,3	0,7	19,8	0,8	9,6	0,6
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade com cogumelos, repolho, curgete e batata cozida aos cubos	488	115	1,7	0,3	18,5	0,7	5,1	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	15,7	5,5	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com cenoura (sem adição de gordura) com arroz branco ³	822	196	6,2	1,7	24,7	0,6	9,0	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, couve-lombarda, ervilhas e brócolos com arroz branco	963	229	5,1	0,7	35,9	1,4	7,3	0,3
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e feijão-verde ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	6,1	0,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão catarino ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	879	209	4,5	0,7	29,0	0,4	12,5	0,4
Vegetariana	Tofu e abóbora no forno com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1008	240	8,5	1,7	30,2	0,2	9,6	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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



Município da Lousã Semana de 29 de abril a 3 de maio 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 catarino e hortícolas ^{7,12}	216	52	1,4	0,2	7,5	0,7	1,8	0,1
Prato	Bacalhau lascado em cama de legumes (cenoura e couve branca) com batata ao cubo no forno polvilhado com pão ralado ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	581	140	6,8	0,7	12,8	0,3	6,4	1,2
Vegetariana	Tofulhau (tofu no forno com cenoura, repolho e batata ao cubo coberto com molho de soja) ^{1,6}	522	124	5,1	1,8	14,2	1,3	4,5	0,2
Salada	Cenoura e repolho em juliana	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, argolas de pota, delícias-do-mar, cenoura, pimento e ervilhas) ^{1,2,3,4,6,12,14}	691	164	5,0	1,3	20,2	0,8	9,0	0,7
Vegetariana	Arroz à valenciana de seitan (cenoura, pimento, abóbora, brócolos, repolho e ervilhas) ^{1,6}	665	158	3,1	0,6	21,2	0,8	10,4	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas salteadas	190	45	0,2	0,0	5,6	2,8	2,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	181	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Frango assado com mel e arroz branco	823	195	4,8	0,8	23,1	2,6	14,6	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, tomate e curgete) e grão-de-bico no forno com arroz branco	884	210	5,0	0,7	34,0	1,4	5,6	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Salmão com massa espiral, brócolos, cenoura e milho ^{1,3,4}	890	213	11,3	2,1	17,0	1,1	10,1	0,3
Vegetariana	Massa espiral com feijão branco, cenoura, tomate e pimento ^{1,6}	1175	279	5,1	1,0	42,9	2,2	11,7	0,4
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
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, 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