



Município da Lousã Semana de 2 a 6 de setembro de 2024 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,7	0,7	0,1
Prato	Acepipes variados de peixe (calamares, tirinhas de potas e barrinhas de pescada) com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1027	238	11,0	1,8	29,5	0,8	15,5	0,6
Vegetariana	Lentilhas estufadas com couve-flor, milho e arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1120	267	4,9	0,7	46,0	1,0	10,1	0,3
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com massa espiral ^{1,3,6,12}	927	221	8,8	3,7	23,5	1,5	11,4	0,8
Vegetariana	Tofu no forno com molho de tomate e massa espiral ^{1,5,6,8,9,10,11}	1019	243	9,6	2,4	27,8	1,7	11,2	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,5	0,5	0,7	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	Feijão estufado com abóbora, cenoura, couve-flor e arroz branco	1130	269	4,9	0,6	45,2	0,7	10,6	0,4
Salada	Couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com salada camponesa ⁴	417	99	2,6	0,4	11,5	0,9	6,7	0,1
Vegetariana	Salada camponesa de grão	559	132	2,1	0,3	22,0	1,5	4,7	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
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 feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,4	2,5	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ⁶	941	223	3,1	0,4	35,6	0,9	11,9	0,2
Salada	Curgete e repolho em juliana	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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



Município da Lousã Semana de 9 a 13 de setembro de 2024 Almoço

Segunda		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}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) de atum no forno ⁴	900	214	6,8	1,0	27,1	0,7	10,3	0,9
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com cubinhos de cenoura e arroz ^{1,6,8,10,11,12}	717	171	4,7	0,7	27,0	1,7	4,8	0,3
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	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 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	1,7	11,0	0,4
Salada	Beterraba e feijão-verde	121	29	0,2	0,1	3,7	1,1	1,6	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	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de feijão catarino ^{1,3}	1132	270	11,0	1,5	34,9	0,9	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	1,0	6,2	0,4
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
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 feijão branco e alho-francês ^{7,12}	223	53	1,5	0,2	7,6	0,6	1,6	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de Sá com batata e ovo cozido ^{3,4}	423	100	2,6	0,5	12,6	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (soja, batata, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ⁶	477	113	0,9	0,1	16,9	1,4	8,3	0,1
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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 espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Perninha de frango corada com esparguete ^{1,3}	784	186	4,3	0,8	19,6	0,8	16,8	0,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de tomate e esparguete ^{1,5,6,8,9,10,11}	1019	243	9,6	2,4	27,8	1,7	11,2	0,6
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,2	3,8	1,3
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, 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 16 a 20 de setembro 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 e cenoura ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Salmão no forno com molho verde e batata aos cubos cozida ^{4,12}	629	150	8,5	1,5	11,7	0,9	6,1	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (soja, batata, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ⁶	477	113	0,9	0,1	16,9	1,4	8,3	0,1
Salada	Cenoura e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
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 com feijão catarino, cogumelos e repolho ^{1,6}	982	232	1,4	0,4	43,4	1,7	11,0	0,4
Salada	Beterraba e feijão-verde	121	29	0,2	0,1	3,7	1,1	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno sem ovo) com arroz de feijão catarino ¹	1085	257	5,0	0,7	45,7	1,0	6,2	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno sem ovo) com arroz de feijão catarino ¹	1085	257	5,0	0,7	45,7	1,0	6,2	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
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Perninha de frango assada com molho de castanhas e esparguete ^{1,3,8}	822	195	5,7	1,0	20,1	1,3	15,2	0,3
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com molho de castanhas e esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	798	190	6,2	1,1	27,0	2,9	6,4	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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	Bacalhau à brás ^{3,4}	916	220	14,0	4,8	11,6	0,4	11,3	1,6
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, repolho e batata palha (batata em natureza) ^{1,6}	474	113	3,9	0,8	13,8	1,0	4,7	0,3
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,2	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



A sua refeição contém o 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 23 a 27 de setembro 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	0,7	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	0,8	7,9	0,6
Vegetariana	Arroz de tofu, cogumelos, milho e cenoura no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	709	169	5,1	1,3	22,8	0,7	7,4	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	0,6	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	1,6	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	1,6	12,8	0,2
Salada	Cenoura e repolho	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	6,3	0,7	0,9	0,1
Prato	Peru assado com mel, limão e arroz	820	195	7,9	2,1	16,4	1,9	14,4	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico, couve-flor, brócolos e couve-lombarda no forno com arroz ^{9,10,11}	1246	297	10,2	1,4	41,9	1,1	7,3	1,2
Salada	Salada de alface e beterraba	436	105	9,8	1,4	2,1	1,8	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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	Caldeirada de salmão e pescada (salmão, pescada estufados em tomatada com pimento e batata) ⁴	437	104	3,1	0,6	12,7	1,1	5,6	0,1
Vegetariana	Salada colorida de soja sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁶	589	140	2,6	0,4	18,3	1,1	9,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	15,7	5,5	0,2

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
Restaurante
Semana de 30 a 30 de setembro de 2024
Almoço

Segunda		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	0,5	1,1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	965	223	7,1	1,5	33,6	0,9	6,8	0,5
Vegetariana	Seitan assado com arroz de tomate ^{1,6}	884	210	5,0	0,9	28,4	1,1	11,9	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	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, ⁵Soja, 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