

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

MUNICIPIO DA LOUSÃ Semana de 1 a 4 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e esparguete ^{1,6,9,10,11}	1228	292	11,6	1,9	37,0	2,7	8,5	1,4
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	Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1210	288	5,5	0,6	47,7	0,5	11,6	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1210	288	5,5	0,6	47,7	0,5	11,6	0,3
Salada	Curgete e repolho em juliana	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Arroz dourado da Páscoa com peru, frango, cenoura e ovo ³	819	194	5,5	1,3	22,8	0,4	12,9	0,3
Vegetariana	Arroz dourado da Páscoa (tofu, cenoura e salsa) no forno ^{1,6}	978	233	8,3	1,4	28,4	0,6	9,9	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Doce de Páscoa / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	Bacalhau à Brás ^{3,4}	916	220	14,0	4,8	11,6	0,4	11,3	1,6
Vegetariana	Soja salteada com cenoura, repolho e batata palha (batata em natureza) ^{1,6,8,11}	611	145	3,3	0,5	16,9	3,1	9,9	0,3
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

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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

MUNICÍPIO DA LOUSÃ Semana de 7 a 11 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de peru (em tiras) estufados com cogumelos e molho de castanhas com massa espiral ^{1,3,8}	675	160	3,8	0,7	18,2	1,3	12,6	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos estufados com molho de castanhas e massa espiral ^{1,6,8,10}	1092	260	7,2	1,2	37,3	2,6	9,3	0,5
Salada	Salada de pepino e milho	240	57	2,0	0,1	4,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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	Filetes de pescada no forno com molho de legumes e batata salteada ⁴	430	102	3,3	0,5	11,3	0,9	6,2	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com molho de legumes e batatas salteadas ^{1,6}	496	118	4,9	0,8	12,8	1,1	4,8	0,3
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	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}	1111	263	4,3	0,9	36,9	5,4	17,1	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}	1111	263	4,3	0,9	36,9	5,4	17,1	0,3
Salada	Salada de pepino e cenoura	91	21	0,4	0,1	2,8	2,6	1,1	0,1
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	Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, delicias do mar, cenoura, pimento e ervilhas) ^{1,2,3,4,6,12}	718	171	6,2	1,7	19,5	1,1	8,7	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda e feijão catarino estufados) com arroz branco	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
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Salada de salmão com 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 lentilhas (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,10,11}	599	142	3,0	0,4	22,3	1,1	5,4	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 14 a 18 de abril de 2025

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	Arroz de pescada com couve branca ⁴	613	145	2,6	0,4	18,9	0,3	11,1	0,3
Vegetariana	Arroz de tomate com feijão branco, abóbora, curgete e couve branca	876	209	5,6	0,9	30,4	0,7	6,5	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
Terça									
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	Macarronete com carne de vaca picada no forno com molho de tomate ^{1,3,6,10}	914	218	9,2	3,0	20,6	1,8	12,5	0,2
Vegetariana	Macarronete com tofu, curgete e abóbora no forno com molho de tomate ^{1,6,10}	823	196	7,1	1,6	22,7	1,7	9,6	0,6
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	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) ^{1,6,10}	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) ^{1,6,10}	914	216	4,1	0,8	34,8	2,6	8,4	0,2
Salada	Brócolos e couve branca	123	29	0,5	0,1	2,8	0,4	2,1	0,0
Sobremesa	Maçã assada com mel e canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Peito de frango panado no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1345	322	17,1	2,8	31,8	0,3	9,2	0,8
Vegetariana	Arroz enriquecido de lentilhas com cenoura e ervilhas no forno	951	226	4,5	0,6	36,5	1,6	7,7	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

MUNICIPIO DA LOUSÃ Semana de 21 a 25 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos e favas ^{7,12}	196	47	1,4	0,2	6,4	0,8	1,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca picada e estufada ^{1,3}	1014	241	10,1	3,3	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate) com esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1111	263	4,3	0,9	36,9	5,4	17,1	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	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	Arroz de atum com cenoura ⁴	948	225	7,2	1,0	28,9	0,7	10,6	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cozida aos cubos, couve-lombarda, brócolos e cenoura	566	134	2,7	0,5	20,2	1,1	5,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	249	59	1,5	0,0	5,6	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,6,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	18,1	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	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	543	129	1,4	0,2	16,8	3,2	10,2	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	543	129	1,4	0,2	16,8	3,2	10,2	0,1
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	Sopa de alho-francês e feijão-verde ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	6,1	0,6	1,0	0,1
Prato	Peru estufado em molho de castanhas com massa espiral salteada com salsa ^{1,3,8}	833	199	9,0	2,2	15,7	1,0	13,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas e cogumelos salteados em molho de castanhas com massa espiral e salsa ^{1,6,8,10,11}	1134	269	6,7	1,1	39,9	2,0	11,1	0,5
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

MUNICÍPIO DA LOUSÃ Semana de 28 a 30 de abril de 2025 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 batata aos cubos cozida ⁴	621	148	7,8	1,4	12,8	0,9	6,2	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (soja, batata, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ^{1,6,8,11}	450	107	0,9	0,1	14,4	3,1	8,4	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}	1067	254	11,0	3,5	24,7	1,0	13,6	0,4
Vegetariana	Macarrão com feijão catarino, cogumelos e repolho ^{1,6,10}	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	Paella com feijão branco, ervilhas, cenoura e milho	1001	237	3,1	0,5	38,7	0,9	9,5	0,2
Vegetariana	Paella com feijão branco, ervilhas, cenoura e milho	1001	237	3,1	0,5	38,7	0,9	9,5	0,2
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}	450	106	0,0	0,0	23,8	23,5	2,3	0,3



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