

Município da Lousã

Semana de 1 a 5 de setembro de 2025

Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, alho francês, curgete e couve flor ^{7,12}	165	39	1,2	0,2	5,7	0,6	1,0	0,1
Prato	Coxa de peru estufada laminada com macarrão ^{1,3}	795	189	7,5	2,1	15,6	0,6	14,6	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	986	234	4,5	0,9	37,9	2,8	8,9	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Abacaxi, maçã golden, banana	293	69	0,4	0,1	14,4	13,8	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 alface e brócolos (cebola e abóbora) ^{7,12}	175	42	1,3	0,2	6,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Bacalhau cozido com grão, batata, feijão verde com ovo cozido ^{3,4,12}	461	109	2,5	0,4	13,9	0,9	6,9	0,9
Vegetariana	Empadão de legumes (cogumelos, milho, ervilhas e couve branca)	351	83	1,0	0,1	15,1	0,9	2,5	0,2
Salada	Feijão-verde, brócolos e couve-flor	136	33	0,5	0,1	2,6	1,5	3,2	0,2
Sobremesa	Ameixa preta, melão, pera	170	40	0,3	0,0	7,7	7,7	0,6	0,0
Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com couve-flor, nabo, cebola e abobora ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	6,2	0,8	1,1	0,1
Prato(vegetariana)	Massa de feijão vermelho com legumes e salsa (repolho, cenoura, curgete) ^{1,6,10}	1091	259	4,6	0,9	43,0	1,8	11,3	0,6
Opção	Frango corado no forno com alecrim e esparguete ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	19,3	0,8	16,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Laranja, maçã starking, pêsego	223	53	0,3	0,0	10,5	10,5	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 espinafres, feijão branco, abobora e cenoura ^{7,12}	218	52	1,4	0,2	7,4	0,7	1,6	0,2
Prato	Filetes de dourada assado com arroz de tomate ⁴	863	205	6,8	1,4	23,1	0,7	12,5	0,3
Vegetariana	Arroz de tomate com lentilhas guisadas	1035	246	5,2	0,7	39,7	1,7	8,3	0,3
Salada	Couve-lombarda, curgete e nabo cozidos	93	22	0,4	0,1	2,7	0,8	1,2	1,4
Sobremesa	Meloa, maçã golden, pera	198	47	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Sobremesa	Pera assada	211	50	0,4	0,0	9,9	9,9	0,3	0,0
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com feijão-verde (repolho e abobora) ^{7,12}	172	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Jardineira de pá de porco (batata, cenoura, nabo, feijão verde e ervilhas) ^{1,6}	524	125	5,2	1,6	11,5	1,0	7,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos (cenoura, feijão verde, pimentos e ervilhas) ^{1,6}	312	74	1,4	0,2	12,2	1,3	2,2	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Melancia, ameixa, banana	227	54	0,3	0,0	10,8	10,2	0,9	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, ¹⁰Mostarda, 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 setembro de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-lombarda, cenoura, cebola e nabo ^{7,12}	171	41	1,2	0,2	6,0	0,8	1,0	0,3
Prato	Atum lascado ao natural com milho, arroz e salsa ⁴	1059	251	7,7	1,1	32,2	0,5	13,0	0,9
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couve-flor e tomate com massa fusilli tricolor ^{1,6,10}	914	217	4,7	0,8	32,9	2,7	9,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Pera, laranja, maçã starking	226	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura, curgete e espinafres ^{7,12}	174	41	1,4	0,2	5,8	0,6	1,0	0,2
Prato	Coelho assado com hortelã, laranja e salada de batata, cenoura e feijão verde	427	101	2,5	0,6	9,9	1,2	9,6	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)	515	122	2,0	0,3	21,1	1,1	3,8	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e nabiças cozidos	135	32	0,5	0,1	2,3	1,9	3,4	0,3
Sobremesa	Ameixa, banana, abacaxi	252	60	0,3	0,0	11,9	11,3	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho francês, abóbora, cebola, brócolos e feijão catarino ^{7,12}	217	52	1,4	0,2	7,5	0,6	1,8	0,1
Prato(vegetariana)	Caril de grão e abóbora com arroz de cenoura ^{1,9,10,11}	1094	260	7,8	2,7	38,7	1,9	6,9	0,3
Opção	Posta de salmão em papelote no forno com tomilho e arroz de cenoura ^{2,4,14}	1092	261	15,3	2,8	19,6	0,7	10,8	0,2
Salada	Cenoura, couve-de-bruxelas e repolho cozidos	149	35	0,7	0,1	4,0	1,3	1,9	0,8
Sobremesa	Melão, pera, uvas	223	53	0,4	0,1	11,1	11,1	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura (tomate e cebola) ^{7,12}	174	42	1,3	0,2	5,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Guisado de carne de porco, massa, lombarda e feijão catarino ^{1,3}	828	197	8,3	2,4	18,2	0,9	11,6	0,2
Vegetariana	Massa macarronete com feijão catarino, couve-lombarda e cenoura ^{1,6,10}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,6	12,8	0,2
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	22	0,2	0,0	3,0	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja, ameixa preta, banana	248	58	0,2	0,0	11,4	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de favas e feijão-verde (couve-flor e alho francês) ^{7,12}	188	45	1,3	0,2	6,2	0,6	1,4	0,1
Prato	Caldeirada de peixes (abrótea, solha, pescada e batata) ⁴	391	92	1,2	0,2	14,8	1,0	5,0	0,2
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (batata, tofu, pimento e tomate) ^{1,6}	417	99	3,3	0,6	12,6	1,3	4,0	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Melancia, maçã golden, melão	187	45	0,4	0,1	9,2	9,2	0,4	0,0
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 15 a 19 de setembro de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês, couve branca e abóbora ^{7,12}	170	40	1,2	0,2	6,0	0,6	1,0	0,1
Prato	Strogonoff de vaca estufado (carne de vaca fatiada) com esparguete ^{1,3}	846	202	9,1	3,0	17,2	0,8	12,3	0,4
Vegetariana	massa à lavrador vegetariana (grão, penca, cenoura e macarrão) ^{1,6,10}	986	234	4,5	0,9	37,9	2,8	8,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Banana, abacaxi, pera	264	62	0,3	0,0	12,7	12,2	0,7	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo e nabijas (com couve-flor) ^{7,12}	175	42	1,3	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Carapau assado com arroz de feijão e ovo raspado ^{3,4}	793	188	4,6	1,0	22,1	0,4	14,2	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão e repolho em juliana	1181	281	5,3	0,7	46,7	0,5	11,2	0,3
Salada	Brócolos, feijão-verde e grelos cozidos	125	30	0,5	0,1	2,5	1,3	2,5	1,0
Sobremesa	Maçã starking, melão, laranja	211	50	0,3	0,1	10,0	10,0	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura, alho-francês e cebola ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,3	0,8	0,9	0,1
Prato(vegetariano)	Favas estufadas com tomate e batata assada	445	106	2,6	0,4	16,4	1,2	3,1	0,2
Opção	Frango assado com batata assada e tomilho	473	112	3,0	0,5	12,2	0,8	8,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e tomate	113	27	0,3	0,0	3,4	1,8	1,5	0,0
Sobremesa	Ameixa, maçã golden, banana	273	65	0,4	0,1	13,1	12,6	0,7	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco (com alho francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	214	51	1,4	0,2	7,1	0,6	1,7	0,2
Prato	Posta de bacalhau cozido com arroz de cenoura ⁴	666	158	1,8	0,3	21,0	0,6	14,0	2,5
Vegetariana	Almôndegas vegetarianas de grão-de-bico com molho de tomate e arroz branco	1400	333	8,6	1,2	51,6	1,6	9,8	0,2
Salada	Couve-lombarda, curgete e nabo cozidos	93	22	0,4	0,1	2,7	0,8	1,2	1,4
Sobremesa	Melão, laranja, pera	181	43	0,3	0,0	8,3	8,3	0,7	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, cenoura e abobora ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	6,4	0,7	0,9	0,1
Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e macarrão ^{1,3}	747	177	4,7	1,2	18,6	0,7	14,2	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja (soja e esparguete) ^{1,6,8,10,11,12}	1111	263	4,3	0,9	36,9	5,4	17,1	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Maçã golden, abacaxi, melancia	208	49	0,3	0,0	10,2	10,2	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, 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 setembro de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças, couve-flor e feijão branco ^{7,12}	217	52	1,4	0,2	7,2	0,9	1,8	0,2
Prato	Solha no forno com molho á espanhola com massa penne ^{1,4,6,10}	855	202	4,1	0,9	26,8	1,5	14,4	0,6
Vegetariana	Ervilhas com soja grossa e batata cozida ^{1,6,8,11}	583	138	2,0	0,3	18,0	2,9	9,9	0,1
Salada	Curgete, beringela e cenoura baby	94	22	0,1	0,0	3,1	2,4	1,0	0,6
Sobremesa	Abacaxi, banana, maçã starking	293	69	0,4	0,1	14,4	13,8	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 alface e couve-lombarda (alho-francês e cebola) ^{7,12}	173	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Peito de peru estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco	668	158	3,4	0,6	19,0	0,9	12,3	0,3
Vegetariana	Feijão-frade estufado com tomate e batata cozida	569	135	1,9	0,3	23,2	1,0	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Melão aos cubos, laranja, pera	181	43	0,3	0,0	8,3	8,3	0,7	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura, couve-flor e grão de bico ^{7,12}	324	77	1,7	0,2	11,3	1,1	3,1	0,2
Prato(vegetariano)	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com arroz branco	1003	236	3,5	0,5	41,7	1,1	9,0	0,4
Opção	Posta de abrótea cozida com batata cozida ⁴	382	90	0,8	0,1	13,6	0,8	6,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e nabiças cozidos	133	32	0,5	0,1	2,3	1,9	3,3	0,7
Sobremesa	Banana, pera, laranja	259	61	0,3	0,0	12,2	11,7	0,9	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, grelos, cebola e cenoura ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Peito de frango guisado com massa cotovelos ^{1,3}	781	184	1,3	0,4	23,6	0,9	18,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão-de-bico e pimentos com massa cotovelos ^{1,6}	1369	325	6,5	1,1	51,6	3,0	12,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden, abacaxi, banana	293	69	0,4	0,1	14,4	13,8	0,6	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 com alho francês, cebola e favas ^{7,12}	187	44	1,3	0,2	6,1	0,9	1,6	0,1
Prato	Filetes de pescada fritos com puré de batata doce ^{1,4,6,7}	622	148	6,7	1,3	15,1	4,3	6,3	0,3
Vegetariana	Batata recheada com soja, cebola, curgete e couve flor ^{1,6,8,11}	540	128	1,4	0,2	16,8	3,2	10,0	0,1
Salada	Feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas cozidos	166	40	0,7	0,1	3,7	1,1	3,2	0,8
Sobremesa	Maçã starking, pera, melão	210	50	0,4	0,1	10,1	10,1	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, 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