



Município da Lousã
Semana de 3 a 7 de novembro 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	614	145	2,8	0,4	18,6	0,5	11,2	0,3
Vegetariana	Arroz de tomate com feijão branco, abóbora, curgete e couve branca	877	209	5,7	0,9	30,1	0,9	6,7	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,6,10}	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Salada de grão com bacalhau e ovo cozido ^{3,4}	472	112	2,5	0,5	13,4	0,9	8,1	1,0
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	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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}	1347	322	17,3	2,8	31,5	0,6	9,4	0,8
Vegetariana	Arroz enriquecido de lentilhas com cenoura e ervilhas no forno	952	226	4,7	0,6	36,2	1,8	7,9	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura ralada	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Gratinado de massa tricolor com atum, milho e queijo ^{1,3,4,6,7,10}	1152	274	10,5	3,6	27,0	1,2	17,3	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, seitan e couve-lombarda em juliana ^{1,6}	424	104	3,7	0,8	8,5	1,2	8,2	0,7
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1006	238	6,2	2,5	38,8	17,4	6,1	0,3

Fruta da semana - maçã / pera / clementina / banana/ laranja

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e favas ^{7,12}	196	47	1,4	0,2	6,4	0,8	1,4	0,2
Prato	Massinhas de peixe com cenoura e ervilhas ^{1,3,4}	661	157	3,8	0,6	18,2	1,1	11,7	0,3
Vegetariana	Massa com tofu com cenoura e ervilhas ^{1,6,10}	710	169	5,4	1,3	20,4	2,3	8,6	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e arroz branco ⁸	861	205	7,1	1,5	22,0	1,0	12,8	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão-frade com cenoura, brócolos e couve-lombarda	1094	258	2,8	0,5	46,5	0,9	10,0	0,5
Salada	Salada de milho e couve roxa	249	59	1,5	0,0	5,6	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Atum com salada de batata e macedónia de legumes ⁴	482	114	3,6	0,5	14,1	1,1	5,9	0,4
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 corado com massa espiral salteada com salsa ^{1,3}	798	190	8,7	2,4	11,9	0,5	15,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas e cogumelos salteados com massa espiral e salsa ^{1,6,10,11}	1136	269	4,9	0,9	42,8	1,5	12,5	0,6
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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Esmagada de salmão no forno com batata aos cubos cozida ⁴	621	148	7,8	1,4	12,8	0,9	6,2	0,1
Vegetariana	Crumble de grão-de-bico no forno com batata, espinafres e broa ^{1,6,7,12}	643	153	4,2	0,9	22,0	1,4	4,9	0,2
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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Fruta da semana-maça starking / banana/ laranja / pera / kiwi

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 17 a 21 de novembro de 2025
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	Bacalhau à Brás ^{3,4}	916	220	14,0	4,8	11,6	0,4	11,3	1,6
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		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}	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	438	104	2,6	0,4	11,9	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de vegetais	929	220	4,2	0,6	40,3	0,6	4,8	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
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
Quinta		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 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 ^{1,6,8,10,12}	794	189	6,4	1,1	25,8	3,0	5,9	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		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	Abrótea estufada com cenoura e tomate com arroz branco ⁴	717	170	3,8	0,5	22,3	0,7	11,4	0,2
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, repolho e arroz branco ^{1,6}	909	216	7,6	1,5	27,1	0,9	8,7	0,5
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,2	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Fruta da semana - banana / clementina / maçã golden/ laranja / pera

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 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 estufados com massa espiral ^{1,3}	825	196	5,0	1,3	21,9	0,8	15,2	0,3
Vegetariana	Massa espiral com estufado de lentilhas, cogumelos, cenoura e curgete ^{1,6,10}	750	178	4,7	0,8	25,5	2,0	7,1	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja / sopa de legumes ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	915	218	7,2	1,0	29,4	1,4	8,0	0,5
Vegetariana	Arroz de tofu, cogumelos, milho e cenoura no forno ^{1,6}	750	178	5,5	0,9	22,4	1,0	8,7	0,4
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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Frango corado no forno com alecrim e esparguete ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	19,3	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6,10}	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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	6,3	0,7	0,9	0,1
Prato	Salada de salmão e pescada com batata, cenoura e ervilhas ^{2,4,14}	489	116	4,1	0,7	12,2	0,9	6,9	0,2
Vegetariana	Salada colorida de soja sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	547	130	2,6	0,4	16,6	2,6	8,3	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	436	105	9,8	1,4	2,1	1,8	1,1	0,6
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,6,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	18,1	5,5	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,1
Prato	Peru assado com mel e limão com arroz branco ⁸	822	196	8,0	2,1	16,3	2,0	14,5	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico, couve-flor, brócolos e couve-lombarda no forno com arroz ^{9,10,11}	1248	297	10,4	1,5	41,5	1,5	7,6	1,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Fruta da semana -laranja / banana / maçã starking / pera / kiwi

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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

