



Município da Lousã
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		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 ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	948	225	4,1	0,6	37,9	0,8	8,1	0,4
Vegetariana	Seitan assado com arroz de cenoura ^{1,6}	939	223	5,5	1,0	29,8	1,5	12,7	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	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 brócolos e cenoura ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com tomate e massa espiral ^{1,3}	689	163	3,5	0,7	18,3	1,1	14,2	0,3
Vegetariana	Massinha salteada com cogumelos e salsichas vegetais ^{1,6,10}	735	220	10,0	1,5	25,9	1,4	6,4	1,0
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
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 penca ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ⁴	371	88	0,5	0,1	11,9	0,7	7,9	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ^{1,6,8,11}	512	121	1,3	0,2	15,6	3,2	9,7	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	436	105	9,8	1,4	2,1	1,8	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	174	41	1,3	0,2	5,9	0,6	1,0	0,1
Prato	Carne de porco assada com molho de castanhas e massa esparguete ^{1,3,8}	1022	244	11,4	3,1	21,2	1,5	13,3	0,3
Vegetariana	Tofu assado e curgete em cubinhos com molho de castanhas e massa esparguete ^{1,6,8,10}	1019	243	9,7	1,8	26,6	2,2	11,3	0,5
Salada	Juliana de couve e cenoura	465	113	10,1	1,5	3,3	1,2	1,2	0,4
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 8 a 12 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12}	940	224	9,4	3,6	24,4	1,1	10,2	0,8
Vegetariana	Feijão preto, abóbora e curgete estufados em tomate com arroz branco	1082	256	8,2	1,1	37,2	0,9	8,1	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	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 espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes 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	Macarrão com soja, cogumelos, cenoura e milho no forno com molho de legumes ^{1,6,8,10,11}	1005	239	6,7	1,1	24,8	4,8	17,3	0,4
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
Quinta		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	Arroz de peru no forno	789	187	6,6	1,8	19,1	0,7	12,6	0,3
Vegetariana	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, cenoura, repolho e salsa ^{1,6,10}	1308	310	6,7	1,2	48,2	3,0	11,9	0,7
Salada	Salada de alface e beterraba	436	105	9,8	1,4	2,1	1,8	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	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 feijão catarino e penca ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Atum com feijão-frade, ovo e batata ao cubo ^{3,4}	675	160	4,1	0,7	19,7	0,7	9,8	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico salteado com cebolada, salsa e batata assada	613	146	4,4	0,6	20,7	1,5	4,3	0,2
Salada	Cenoura e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Sobremesa	Gelatina com fruta / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	418	98	0,3	0,1	21,0	19,6	1,8	0,3

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

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 Louçã
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja de frango / sopa de legumes ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	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 batatas palha (batata em natureza) ^{1,6}	463	110	3,8	0,7	13,6	1,1	4,6	0,3
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
Terça									
Sopa	Sopa de hortalíça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	0,5	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com mel e esparguete ^{1,3,8}	809	191	4,1	0,8	22,1	3,2	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de tomate e arroz de salsa ⁴	773	184	5,5	0,8	21,7	0,5	11,5	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1211	288	5,6	0,6	47,3	0,8	11,8	0,3
Salada	Curgete e repolho em juliana	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	446	105	0,2	0,1	22,8	21,5	2,0	0,2
Quinta									
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	Peru corado com batata ao cubo no forno ^{5,6}	726	174	11,3	2,3	6,4	0,1	11,8	0,2
Vegetariana	Soja estufada com batata ao cubo no forno ^{1,6,8,11}	573	136	2,6	0,4	17,9	2,6	8,5	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Sobremesa Natalícia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
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}	1092	260	9,7	2,4	29,4	0,7	13,4	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e arroz branco	832	198	4,4	0,6	30,8	1,6	6,9	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

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

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 22 a 26 de dezembro 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 massa esparguete polvilhada com salsa ^{1,3}	623	147	2,5	0,5	17,1	1,0	13,5	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos estufados com esparguete polvilhada com salsa ^{1,6,10}	1076	255	5,5	1,0	39,1	2,2	10,3	0,6
Salada	Salada de pepino e milho	240	57	2,0	0,1	4,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	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 arroz de cenoura ⁴	736	174	4,4	0,7	21,5	0,7	11,7	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com molho de legumes e arroz de cenoura ^{1,6}	835	199	8,4	1,4	21,9	1,1	7,9	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Feijoada á transmontana (carne de porco, feijão catarino e legumes) com arroz branco	886	212	9,7	2,8	14,8	0,5	16,3	0,3
Vegetariana	Lasanha vegetariana ^{1,3,6,7,10}	728	173	5,2	2,0	24,4	1,7	6,7	0,4
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									
Prato	Natal								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, cenoura, pimento e ervilhas)	733	174	6,5	1,9	19,3	1,2	9,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda e feijão catarino estufados) com arroz branco	588	140	2,9	0,3	21,5	0,8	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

Fruta da semana - pera / banana / maçã golden / laranja / 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 29 de dezembro de 2025 a 2 de janeiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 ^{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 - laranja / banana / maçã starking / pera / clementina

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