



Município de Lousã Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026 Almoço

Segunda		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
Terça		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
Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	338	80	2,6	0,4	11,4	1,1	2,0	0,3
Prato	Massa de frango com oregãos ^{1,3,10,12}	644	153	3,4	0,7	16,8	1,0	13,3	0,2
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	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 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
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	789	187	6,6	1,8	19,1	0,7	12,6	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com arroz branco ^{1,6}	932	222	7,8	1,5	28,9	0,8	8,0	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

Fruta da semana – maçã, pera, laranja, kiwi, banana

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 de Lousã
Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026
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}	889	213	12,6	1,8	12,8	0,4	11,3	1,7
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 arroz de cenoura ⁸	791	187	4,7	0,8	22,0	2,8	14,1	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e arroz ^{9,10,11}	1189	283	11,6	1,7	37,0	1,7	6,2	1,2
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	Salada quente de massa tricolor, atum, curgete e milho ^{1,4,6,10}	985	233	6,0	1,0	29,8	1,5	15,1	1,0
Vegetariana	Soja estufada com massa ^{1,6,8,10,11}	1191	282	4,8	1,0	36,8	5,4	20,5	0,4
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	Creme de couve lombarda ^{7,12}	183	43	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Feijoada à transmontana (carne de porco, feijão catarino e legumes) com arroz	886	212	9,7	2,8	14,8	0,5	16,3	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	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Filetes de pescada no forno com pão ralado e batata ao cubo no forno ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	136	5,7	0,6	12,0	0,1	8,5	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e batata	471	112	2,1	0,3	17,7	1,4	4,1	0,2
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

Fruta da semana – maçã, pera, clementina, kiwi, banana

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 de Lousã
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026
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 arroz de salsa	644	152	3,2	0,6	18,0	0,6	12,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos estufados com arroz de salsa	1043	247	5,7	0,8	38,8	1,2	7,9	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	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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
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	Atum estufado em tomate com massa esparguete ^{1,3,4}	967	230	8,0	1,3	26,6	1,6	12,1	0,9
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	Sopa de alho francês ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	898	213	6,2	0,4	26,3	0,6	13,0	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz ^{1,6,10,11}	864	205	3,9	0,5	33,8	1,1	7,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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 salada de batata e macedónia de legumes ⁴	401	95	1,6	0,3	12,0	0,8	7,2	0,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de legumes e salada de batata e macedónia de legumes ^{1,6}	456	108	3,9	0,6	12,3	1,0	4,9	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Fruta da semana – maçã, pera, laranja, kiwi, banana

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 de Lousã
Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026
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	628	149	2,8	0,5	18,6	0,5	11,4	0,5
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	Crema 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, kiwi, banana

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