



Município da Lousã Semana de 1 a 3 de abril de 2026

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	336	80	2,6	0,4	11,3	1,2	1,9	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	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	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}	559	132	0,4	0,1	28,1	26,3	2,4	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									



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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 6 a 10 de abril de 2026

		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 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 ^{1,3,8}	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	1,4	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de tomate e arroz de salsa ⁴	786	187	5,6	0,9	21,7	0,5	11,7	0,5
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz	1185	320	5,4	0,7	48,4	1,4	11,3	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}	687	162	0,3	0,1	35,1	33,2	3,0	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	745	178	11,4	3,0	6,7	0,4	11,8	0,3
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	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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	833	198	4,3	0,6	31,0	1,6	6,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	122	229	0,6	0,1	11,5	3,3	2,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Fruta da semana – maça golden/clementina/banana/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 Louçã Semana de 13 a 17 de abril de 2026

Segunda		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}	174	41	1,3	0,2	6,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	833	198	5,9	1,3	22,1	0,5	13,9	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão-frade com cenoura, brócolos e couve-lombarda	1095	259	2,7	0,5	46,7	1,0	9,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa e milho	124	211	0,5	0,1	10,9	3,0	2,5	0,0
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 couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada de bacalhau e grão com batata e ovo cozido ^{3,4}	523	124	2,3	0,4	17,0	1,1	7,6	0,8
Vegetariana	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	548	130	1,4	0,2	17,2	3,1	10,3	0,1
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		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}	180	43	1,3	0,2	5,7	0,7	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}	1123	266	5,5	1,0	40,9	2,3	11,4	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	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	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}	660	157	4,5	0,9	22,2	1,3	5,2	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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	Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, cenoura, pimento e ervilhas)	735	175	6,5	1,8	19,5	1,1	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	2,8	0,3	21,6	0,8	6,3	0,3
Salada	Cenoura e repolho cozido	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 – maça royal gala/kiwi/pera/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, 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 20 a 24 de abril de 2026

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	1,3	0,2	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	956	226	4,1	0,6	38,6	0,7	8,2	0,4
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (soja, batata, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ^{1,6,8,11}	450	107	0,8	0,1	14,5	3,1	8,4	0,1
Salada	Cenoura e milho	113	286	0,8	0,1	14,1	6,1	2,1	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}	182	43	1,4	0,2	6,5	0,8	0,9	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	142	34	0,1	0,0	1,1	1,9	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}	336	80	2,6	0,4	11,3	1,2	1,9	0,3
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	927	220	4,2	0,6	40,2	0,7	4,7	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}	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	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}	819	194	5,7	1,0	20,3	1,4	15,1	0,3
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com molho de castanhas e esparguete ^{1,6,10,12}	792	188	6,4	1,1	25,9	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}	222	53	1,5	0,2	7,5	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	547	282	13,2	1,9	7,5	2,6	1,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Fruta da semana – maçã starking/banana/kiwi/clementina/pera

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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 27 de abril a 1 de maio de 2026

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}	186	44	1,4	0,2	6,1	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	160	38	0,3	0,0	4,6	1,3	2,1	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 pata 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}	728	205	5,3	0,9	23,4	1,6	8,3	0,4
Salada	Salada de pepino e milho	97	230	1,0	0,2	10,6	4,3	2,2	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}	492	117	4,1	0,7	12,5	0,9	7,0	0,2
Vegetariana	Salada colorida de soja sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	549	130	2,6	0,4	16,7	2,8	8,2	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	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									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Fruta da semana – maça golden/laranja/pera/ banana/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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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.