



Município da Lousã

Semana de 1 a 2 de outubro de 2026

Almoço

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 com batata, cenoura e ervilhas ⁴	560	133	6,3	1,2	11,7	0,9	6,5	0,1
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	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	327	77	0,3	0,1	16,8	16,7	1,0	0,3
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}	176	42	1,4	0,2	6,0	0,6	0,9	0,2
Prato	Peito de frango panado no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	834	197	2,7	0,5	26,2	0,6	16,4	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico, couve-flor, brócolos e couve-lombarda no forno com arroz ^{9,10,11}	1253	298	10,4	1,5	42,0	1,3	7,2	1,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	114	27	0,1	0,0	3,7	1,5	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Fruta da semana: maçã golden / 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 5 a 9 de outubro de 2026

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 brócolos e cenoura ^{7,12}	180	43	1,3	0,2	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral ^{1,3,6,12}	945	224	5,5	0,3	27,9	0,8	15,4	0,3
Vegetariana	Massinha salteada com cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,6,10}	735	220	10,0	1,5	25,9	1,4	6,4	1,0
Salada	Cenoura e feijão-verde	130	31	0,0	0,0	2,4	2,8	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta		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	373	88	0,5	0,1	12,0	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ^{1,6,8,11}	516	122	1,3	0,2	15,9	3,1	9,8	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	0,6
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 legumes ^{7,12}	173	41	1,4	0,2	5,9	0,6	1,0	0,1
Prato	Carne de porco assada com mel e massa esparguete ^{1,3,8}	1024	244	10,2	3,0	23,3	3,6	14,2	0,3
Vegetariana	Tofu assado e curgete em cubinhos com massa esparguete ^{1,6,10}	1003	239	8,3	1,6	27,3	1,7	12,8	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	225	53	1,5	0,2	7,7	0,7	1,5	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura raspada ⁴	949	225	7,4	1,1	28,5	1,1	10,8	1,0
Vegetariana	Arroz colorido de lentilhas com cenoura, ervilhas e milho no forno	946	257	6,6	0,9	34,0	2,6	7,4	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,6,7,10}	292	69	0,4	0,1	13,4	8,8	1,7	0,0



Fruta da semana: melancia / 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 12 a 16 de outubro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	186	44	1,4	0,2	6,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	927	221	8,8	3,7	23,5	1,5	11,4	0,8
Vegetariana	Feijão preto, abóbora e curgete estufados em tomate com esparguete ^{1,6,10}	1110	263	8,1	1,3	37,3	1,7	10,2	0,6
Salada	Brócolos e couve-flor	160	38	0,3	0,0	4,6	1,3	2,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e penca ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Filetes de salmão no forno com arroz de tomate ⁴	1052	251	14,4	2,6	19,9	0,7	10,2	0,3
Vegetariana	Arroz com soja, cogumelos, cenoura e milho tostado no forno ^{1,6,8,11}	1161	295	6,4	1,0	32,7	5,1	19,4	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									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	336	80	2,6	0,4	11,3	1,2	1,9	0,3
Prato	Carne de porco corada com molho de castanhas e macarrão ^{1,3}	1049	250	11,9	3,1	22,1	1,5	13,2	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com molho de castanhas e macarrão ^{1,6,10,12}	793	189	6,4	1,1	26,0	3,1	5,9	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	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	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
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									
Sopa	Creme de abóbora e repolho ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,8	0,5	0,6	0,2
Prato	Chili de frango (feijão catarino, frango picado, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz	609	145	4,3	0,6	11,6	0,6	14,8	0,3
Vegetariana	Chili de tofu (feijão catarino, tofu, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz ^{1,6}	931	222	6,6	1,1	30,1	0,8	10,0	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Fruta da semana: maçã golden / pera / melão / banana / clementina



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 19 a 23 de outubro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	899	213	6,2	0,8	28,8	0,9	9,9	0,9
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, repolho e arroz de tomate ^{1,6}	775	184	6,4	1,3	23,1	1,1	7,5	0,5
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		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	1,4	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Empadão de abrótea (puré de batata) ^{3,4,7,12}	270	64	1,5	0,3	6,1	0,4	6,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes e feijão preto (cenoura, repolho, curgete, brócolos, milho, feijão preto e batata)	457	123	2,3	0,3	17,5	1,4	4,3	0,2
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Fêveras estufadas com massa espiral ^{1,3}	825	196	5,0	1,3	21,9	0,8	15,2	0,3
Vegetariana	Soja assada com molho de legumes e massa espiral ^{1,6,8,10,11}	1157	275	6,5	1,2	30,4	5,7	20,8	0,4
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	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	Creme de couve lombarda ^{7,12}	183	43	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz enriquecido com atum e queijo ralado ^{4,7}	1094	260	9,7	2,6	29,6	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Fruta da semana: pera / maçã starking / banana / laranja / melão



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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 26 a 30 de outubro 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}	177	42	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	97	230	1,0	0,2	10,6	4,3	2,2	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	749	178	4,5	0,7	21,5	0,7	12,0	0,5
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	Crema de abóbora e couve-flor ^{7,12}	187	44	1,5	0,2	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, feijão catarino, legumes e macarrão) ^{1,3}	961	229	9,1	2,7	22,3	1,0	13,8	0,2
Vegetariana	Lasanha vegetariana ^{1,3,6,7,10}	723	172	5,1	2,1	24,4	1,6	6,8	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}	179	43	1,4	0,2	6,1	0,6	0,9	0,2
Prato	Salada de salmão com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	560	133	6,3	1,2	11,7	0,9	6,5	0,1
Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	594	141	3,3	0,4	21,5	1,7	4,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	327	77	0,7	0,3	15,6	11,5	1,5	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	336	80	2,6	0,4	11,3	1,2	1,9	0,3
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	Feijoadade 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 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 : tangerina / maçã starking / pera / melão / 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, 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