Ementa Escolar
Município

28 de ABRIL a 02 de MAIO DE 2025		VE (kcal)	HC (g)	Aç. (g)	LIP (g)	AG sat. (g)	Prot (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA – 28/04/2025								
Sopa	Creme de ervilhas	26,9	3,4	1,1	0,6	0,1	1,1	0,2
Prato	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) [1,2,4,7,14]	126,2	5,7	1,6	7,3	0,8	8,8	0,7
Vegetariano	Massada de grão (massa esparguete, grão, tomate e pimento)[1]	89,2	6,6	1,5	3,3	0,5	7,7	1,1
Hortícolas	Salada de alface, pepino e cenoura[12]							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	52,6	15,5	10,1	0,3	0,1	0,7	0,0
TERÇA-FEIRA – 29/04/2025								
Sopa	Sopa de couve-lombarda	25,7	3,8	1,0	0,5	0,1	0,9	0,2
Prato	Coxa de frango assada com batatinha assada e arroz branco	104,1	10,2	1,4	3,5	0,6	7,1	0,7
Vegetariano	Seitan assado no forno com batatinha assada e arroz branco[1,6]	95,0	9,7	1,6	3,6	0,7	5,1	0,5
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e milho[12]							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	52,6	15,5	10,1	0,3	0,1	0,7	0,0
QUARTA-FEIRA – 30/042025								
Sopa	Creme de curgete e cenoura	25,2	4,0	1,4	0,5	0,1	0,7	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho [2,3,4,7,12,14]	160,7	14,8	1,5	7,3	1,0	7,7	0,9
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz malandrinho de feijão vermelho[1,6,8,9]	107,2	14,3	1,6	2,5	0,4	4,4	0,6
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa[12]							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou aletria[1,3]	65,6	13,5	5,4	0,5	0,1	1,6	0,3
QUINTA-FEIRA – 01/05/2025								
Sopa	FERIADO							
Prato								
Vegetariano								
Hortícolas								
Sobremesa								
SEXTA-FEIRA – 02/05/2025								
Sopa	Sopa de repolho	25,7	3,9	1,1	0,5	0,1	0,9	0,2
Prato	Bifanas de porco estufadas com massa esparguete cozida[1]	94,7	8,1	1,4	3,5	0,8	7,0	0,4
Vegetariano	Seitanas estufadas (seitan desfiado estufado) com massa esparguete[1,6]	102,4	9,4	1,3	3,8	0,8	6,9	0,5
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate[12]							
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	52,6	15,5	10,1	0,3	0,1	0,7	0,0

A refeição pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixe, [5]Amendoim, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Declaração nutricional por item de refeição por criança do JI e/ou 1ºCiclo. A declaração nutricional do prato principal inclui o item hortícolas e é média da declaração nutricional das capitações previstas para JI e 1º Ciclo. A declaração nutricional da fruta é a média de todas as frutas disponíveis nas capitações previstas para JI e 1º Ciclo. As variações de técnicas de preparação e confeção, podem alterar os valores apresentados. A Declaração nutricional dos ingredientes é obtida segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição nos Alimentos (2019) e a informação disponibilizada pelos fornecedores, por 100g no peso edível cozinhado. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

VE – Valor Energético, HC – Hidratos de Carbono, Líp – Lípidos, Prot – Proteína, AG Sat – Ácidos Gordos Saturados, Aç. – Açúcar, Sal – Sal

*Consultar a Inf. Nutricional na Ficha Técnica Respetiva

Município de Lousada
Praça Dr. Francisco Sá Carneiro
4620-695 Lousada
www.cm-lousada.pt

Tel. 255 820 500
Tel. 255 820 520
NIF 505 279 460
refeitorios@cm-lousada.pt