

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 1 a 5 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,6	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,7,12}	655	155	3,3	0,5	26,2	1,9	4,5	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Vegetariana	Ervilhas e lentilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo e couve-de-bruxelas), acompanha com esparguete ^{1,6}	840	199	2,6	0,5	30,8	1,4	10,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de salsa ⁴	809	192	4,2	0,6	26,3	0,2	11,7	0,2
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico e abóbora crocante envoltos em molho de tomate, acompanha com arroz ^{9,10,11}	1285	307	12,0	1,7	38,8	0,7	9,3	1,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Prato	Carne de porco estufada com macarrão ¹	1034	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Vegetariana	Gratinado de couve-flor e soja com molho branco e tomate e macarrão ^{1,6}	654	155	3,6	0,5	19,6	2,4	10,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Cavala lascada com batata, ovo cozido e macedónia de legumes ^{3,4,6,12}	446	106	3,4	0,6	11,8	0,9	6,2	0,2
Salada	Couve-flor, brócolos e curgete	129	31	0,5	0,1	2,3	1,7	3,3	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, cebola, cenoura, couve e batata aos cubos	461	109	1,8	0,3	18,8	1,2	3,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão catarino	972	231	4,8	0,8	33,1	0,2	13,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado com curgete, cogumelos, abóbora, tomate, acompanha com arroz	950	227	5,6	0,7	35,2	0,6	8,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 8 a 12 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	954	227	6,0	0,8	34,7	1,8	7,3	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	478	115	9,4	1,2	3,5	0,1	3,2	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico e cogumelos no forno com molho de tomate e arroz ^{9,10,11}	1093	261	8,9	1,3	36,8	0,7	6,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{7,12}	229	55	2,1	0,3	6,9	0,7	1,4	0,2
Prato	Peru estufado fatiado com cenoura e esparguete ¹	800	190	6,4	1,7	19,4	1,6	13,1	0,3
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (repolho, feijão-verde, milho, cenoura, couve-flor) ^{1,6}	1047	248	4,5	0,7	32,5	1,7	18,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata, grão e ovo cozido) ^{3,4,12}	479	114	3,1	0,6	12,6	0,8	8,1	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (batata, cebolada, salsa, abóbora, alho-francês, favas, couve-flor)	341	81	0,9	0,1	14,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás d.i /fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Arroz de soja à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas, tomate, soja) ⁶	1173	278	3,9	0,6	38,4	0,8	18,9	0,2
Salada	Salada de cebola, pepino e tomate	92	22	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Massa com atum e legumes (repolho e cenoura) gratinada com queijo ^{1,3,4,7}	989	236	9,7	3,1	23,1	1,2	13,5	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Vegetariana	Gratinado de brócolos, repolho, abóbora e feijão preto com creme de soja, acompanha com massa ^{1,6}	741	176	4,6	0,9	27,2	2,0	5,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 15 a 19 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{7,12}	167	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,6,12}	940	224	8,7	3,7	23,8	2,2	12,0	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
Vegetariana	Grão crocante com cenoura, repolho e esparguete ^{1,6,9,10,11}	1322	314	8,0	1,4	47,5	2,9	11,0	1,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Medalhões de pescada assados com arroz de feijão ^{2,4}	757	180	4,0	0,6	22,9	0,2	12,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	0,7	1,7	0,0
Vegetariana	Arroz de seitan e legumes (cenoura, pimento e ervilhas) ^{1,6}	773	184	3,6	0,7	24,7	0,8	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Jardineira de porco (carne de porco, cenoura, ervilhas, curgete, tomate, batata) ^{6,12}	532	127	5,4	1,7	11,5	0,9	7,4	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cenoura, ervilhas, tomate e curgete) com feijão catarino no forno e batata estufada ¹²	425	101	2,0	0,3	16,6	1,4	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Salada de massa cotovelinhos com salmão lascado, ovo cozido, ervilhas e milho ^{1,3,4}	1005	240	12,9	2,6	17,4	0,6	12,8	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, brócolos e massa cotovelinhos ^{1,6,10,11}	792	187	2,5	0,5	30,2	1,5	9,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,6	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salsa	799	190	4,9	0,8	21,1	0,2	15,0	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e repolho	119	28	0,4	0,1	3,0	1,8	1,9	0,8
Vegetariana	Arroz com soja, feijão verde, milho e beterraba ⁶	1228	291	4,6	0,6	38,0	0,3	21,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 22 a 26 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,7	1,4	0,1
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de cenoura e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	896	213	6,9	0,9	29,0	1,0	7,9	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	0,5	1,8	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno polvilhado com ervas aromáticas ⁶	1146	271	3,1	0,4	40,4	0,4	19,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,7	0,7	0,1
Prato	Peru assado com massa espiral ¹	658	155	2,6	0,5	12,6	0,9	20,1	0,2
Salada	Salada de pepino, milho e tomate	185	44	1,3	0,0	4,5	2,2	3,1	0,0
Vegetariana	Massa com grão-de-bico, cogumelos e feijão-verde ^{1,6}	934	222	5,7	1,0	32,2	1,8	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Feijoada de cogumelos e legumes (feijão branco, cenoura, abóbora, couve-lombarda e cogumelos) com arroz	641	152	2,6	0,4	22,6	0,5	6,6	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos com esparguete ¹	866	206	8,7	2,6	18,1	1,3	13,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	1,9	1,3	0,0
Vegetariana	Tofu assado com brócolos, curgete, couve-flor no forno e esparguete ^{1,6}	812	193	6,4	1,5	22,7	1,7	10,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Cavala lascada com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{4,6}	894	213	7,2	0,8	27,1	0,7	9,2	0,4
Salada	Cenoura, brócolos, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	1,6	2,0	0,8
Vegetariana	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) com arroz	902	213	3,0	0,4	37,8	0,7	8,0	0,2
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 29 a 31 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,7	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	0,7	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão preto e cogumelos com massa colorida (cenoura e milho) ^{1,6}	943	222	3,7	0,6	36,0	1,6	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho e nabo ^{7,12}	141	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,5	0,2
Prato	Filete de alabote assado com arroz de tomate ⁴	664	157	3,8	0,6	18,1	0,4	12,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Vegetariana	Seitan assado com legumes (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas) e arroz de tomate ^{1,6}	732	174	5,1	0,9	21,9	1,4	9,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,4	1,7	0,2
Prato	Macarrão com carnes (porco e frango), grão, cenoura, repolho ¹	824	196	6,0	1,5	20,6	1,6	13,9	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, repolho e brócolos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Macarrão com grão, cenoura, repolho e brócolos ^{1,6}	886	210	4,5	0,8	31,3	2,5	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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