



Município de Famalicão
JI / EB1
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,8	0,3	6,6	0,6	1,1	0,2
Prato normal	Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1078	257	6,4	0,8	39,6	1,6	9,0	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	129	12,2	1,8	2,4	1,2	1,2	1,3
Prato opção	Seitan assado com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1041	247	5,5	1,0	34,4	0,8	14,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça – Dia Mundial do Vegetarianismo		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	205	49	1,8	0,3	6,8	0,7	0,9	0,3
Prato normal	Caçarola vegetariana com lentilhas, curgete, cogumelos, brócolos e batata aos cubos ^{1,6,8,10,11,12}	485	115	2,0	0,3	19,4	1,3	4,8	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Prato opção	Salada de batata cozida aos cubos com lascas de alabote e macedónia de legumes ^{4,12}	401	95	1,5	0,2	12,6	0,8	7,1	0,2
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 e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	194	46	1,6	0,2	5,7	0,5	1,6	0,1
Prato normal	Carne de porco assada com arroz de tomate	936	223	9,9	2,7	21,0	0,4	12,0	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Prato opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	1151	272	3,1	0,4	40,6	0,4	19,5	0,1
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 couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	213	51	1,9	0,3	7,1	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Massa cotovelinhos com salmão, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	1091	260	12,9	2,4	23,0	1,1	11,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Prato opção	Massa cotovelinhos com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura ^{1,6}	1169	277	4,3	0,9	43,6	2,0	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	203	48	1,7	0,3	6,7	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Arroz de aves (frango e peru) no forno	749	177	2,8	0,5	19,9	0,1	17,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato opção	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico no forno com arroz	971	231	4,9	0,7	36,4	1,6	7,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

Elaborado por: Gertal Catarina Correia (Nutricionista, 4726N)
Verificado por: Município de Vila Nova de Famalicão Adriana Gomes (Nutricionista, 2525N)

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, ¹³Tremçoço, 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 de Famalicão
JI / EB1
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	195	47	1,7	0,3	5,9	0,5	1,2	0,2
Prato normal	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3,6,7,10,12}	623	147	1,7	0,3	27,6	1,9	4,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Prato opção	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{1,6}	646	153	5,1	1,1	17,9	1,7	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,7	0,3	6,6	0,4	1,0	0,2
Prato normal	Salada de migas de bacalhau e grão (bacalhau, batata, ovo cozido, grão-de-bico) ^{3,4}	528	125	2,4	0,4	17,4	1,1	7,3	0,7
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Prato opção	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e abóbora	563	133	1,0	0,1	23,7	1,5	5,5	0,1
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	213	51	1,9	0,3	7,1	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Coelho estufado com esparguete ^{1,6,10}	765	181	4,6	1,1	20,2	1,5	14,5	0,3
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	103	24	0,3	0,1	3,4	3,1	1,1	0,1
Prato opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete ^{1,6}	1146	273	6,0	0,9	42,4	1,7	12,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato normal	Filete de alabote assado com arroz de tomate ⁴	664	157	3,8	0,6	18,1	0,4	12,3	0,4
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Prato opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate ^{1,6}	1005	238	5,2	0,7	31,1	0,5	15,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,7	0,3	6,8	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Bife de peru estufado com massa espiral ^{1,6,10}	754	178	3,2	0,5	20,9	1,5	16,0	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
Prato opção	Massa guisada com lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) ^{1,6,10,11}	861	204	2,9	0,6	34,0	1,8	9,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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 contém 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 Famalicão
JI / EB1
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	5,9	0,6	1,7	0,1
Prato normal	Arroz de atum ⁴	1104	262	7,6	1,1	35,1	0,1	12,8	1,1
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Prato opção	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de legumes ^{1,6}	768	183	5,8	1,0	22,5	1,1	9,4	0,7
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 nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	205	49	1,8	0,3	6,8	0,7	0,9	0,3
Prato normal	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,1	3,3	1,2
Prato opção	Massada de peixe com tomate e pimento ^{1,3,4}	668	158	2,7	0,4	19,1	0,8	13,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta – Dia Mundial da Alimentação		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,8	0,3	6,6	0,6	1,1	0,2
Prato normal	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas	726	172	4,3	0,7	19,3	0,5	13,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
Prato opção	Tofu assado com abóbora e arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6}	854	204	7,4	1,4	25,1	0,7	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	195	47	1,7	0,3	5,9	0,5	1,2	0,2
Prato normal	Lombinhos de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ^{2,4,12}	407	97	2,3	0,3	11,7	0,8	6,6	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Prato opção	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹²	604	143	2,1	0,3	23,7	1,4	5,4	0,2
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 curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	203	48	1,7	0,3	6,7	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Massa cotovelinhos de aves (frango e peru) com molho cenoura ^{1,6,10}	808	192	4,6	0,8	20,5	1,7	16,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
Prato opção	Gratinado de massa cotovelinhos, lentilhas e beringela com molho de cenoura ^{1,6,12}	725	172	5,0	0,9	24,4	2,4	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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, 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 de Famalicão
JI / EB1
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,7	0,3	6,8	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho ³	906	215	5,7	1,1	33,0	0,2	7,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Prato opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com arroz ^{1,6,10,11}	796	188	3,2	0,4	30,4	0,7	8,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,8	0,3	6,6	0,6	1,1	0,2
Prato normal	Massa de cavala com grão-de-bico gratinada com molho de tomate ^{1,4,6,10}	1184	281	8,1	1,0	35,6	2,4	14,6	0,6
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	0,7	1,7	0,0
Prato opção	Massa de grão-de-bico com repolho e curgete gratinada com molho de tomate ^{1,6}	1180	280	4,3	0,8	45,4	2,5	12,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,7	0,3	6,6	0,4	1,0	0,2
Prato normal	Fêveras de porco estufadas com batata estufada ¹²	459	109	3,0	0,7	12,3	0,9	7,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato opção	Salada de feijão frade com batata ensalsada, couve-lombarda, brócolos e cenoura	566	134	2,7	0,5	20,2	1,1	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,0	0,7	1,6	0,2
Prato normal	Filete de pescada assado com arroz de tomate ⁴	703	167	4,1	0,6	20,9	0,4	11,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Prato opção	Arroz enriquecido com tofu, cogumelos e milho ^{1,5,6,8,9,10,11}	709	169	5,1	1,3	22,8	0,7	7,4	0,4
Sobremesa	Gelatina ananás d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,6	0,3	6,3	0,4	1,1	0,2
Prato normal	Peru estufado com massa espiral ^{1,6,10}	836	199	6,8	1,8	20,2	1,5	13,8	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Prato opção	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e massa espiral ^{1,6}	1113	263	6,3	1,1	40,4	1,8	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Município de Famalicão
JI / EB1
Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,7	0,3	6,6	0,4	1,0	0,2
Prato normal	Arroz de soja à valenciana (cenoura, ervilhas, pimento e tomate) ⁶	1141	270	3,0	0,4	35,6	0,8	21,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	0,8	3,4	0,0
Prato opção	Empadão de atum (com puré de batata) ^{3,4,7,12}	374	89	4,1	0,7	7,3	0,3	5,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	195	47	1,7	0,3	5,9	0,5	1,2	0,2
Prato normal	Perna de frango assada com esparguete ^{1,6,10}	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Prato opção	Gratinado de cogumelos e lentilhas com molho branco com esparguete ^{1,6}	934	224	3,7	0,8	35,0	1,6	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato normal	Filetes de solha assados com arroz de couve branca e tomate ⁴	654	155	3,8	0,6	18,4	0,4	11,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Prato opção	Tofu assado com arroz de couve branca e tomate ^{1,6}	875	209	7,7	1,5	25,5	0,4	8,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta – Halloween									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	213	51	1,9	0,3	7,1	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Rancho (macarrão, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	824	196	6,0	1,5	20,6	1,6	13,9	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	86	21	0,5	0,1	1,8	1,4	1,6	0,0
Prato opção	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	886	210	4,5	0,8	31,3	2,5	8,7	0,2
Sobremesa	Doce de Halloween / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato normal	Feriado	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
Prato opção		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

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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