



Município de Famalicão
EB2,3 / Sec.
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}	184	44	1,4	0,2	5,8	0,9	1,2	0,2
Prato normal	Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,7,14}	1089	253	6,2	1,3	41,2	0,6	8,7	0,5
Prato opção	Seitan assado com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1122	267	6,3	1,1	38,0	0,7	13,7	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
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}	181	43	1,4	0,2	6,0	1,0	0,9	0,3
Prato normal	Caçarola vegetariana com lentilhas, curgete, cogumelos, brócolos e batata aos cubos ^{1,6,8,10,11}	536	128	2,3	0,4	20,8	1,3	5,9	0,2
Prato opção	Salada de batata cozida aos cubos com lascas de alabote e macedónia de legumes ⁴	393	93	1,8	0,3	11,1	0,9	7,5	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
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}	280	67	1,4	0,2	9,8	0,5	2,9	0,1
Prato normal	Carne de porco assada com arroz de tomate ¹²	934	223	10,5	3,0	18,1	0,3	12,7	0,2
Prato opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	941	223	2,9	0,4	33,4	1,0	14,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	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	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	191	46	1,5	0,3	6,4	0,8	0,9	0,2
Prato normal	Massa cotovelinhos com salmão, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	1077	257	13,6	2,4	22,5	1,1	10,5	0,1
Prato opção	Massa cotovelinhos com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura ^{1,6}	1132	268	4,8	0,9	40,5	1,9	12,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	1,1	1,7	0,0
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}	178	42	1,4	0,2	5,8	0,7	1,0	0,1
Prato normal	Arroz de aves (frango e peru) no forno ¹²	739	175	2,8	0,5	20,1	0,4	16,0	0,2
Prato opção	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico no forno com arroz	912	217	5,0	0,7	34,2	1,6	6,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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
EB2,3 / Sec.
Semana de 7 a 11 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 espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	174	42	1,4	0,2	5,2	0,8	1,3	0,2
Prato normal	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3,6,12}	885	210	6,0	0,3	23,0	0,7	15,8	0,2
Prato opção	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{1,5,6,8,9,10,11}	625	148	4,5	1,2	19,0	2,1	7,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,1	0,1
Prato normal	Salada de migas de bacalhau e grão (paloco, batata, ovo cozido, grão-de-bico) ^{3,4}	544	129	2,8	0,5	17,1	1,1	7,7	0,7
Prato opção	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e abóbora	574	136	1,1	0,1	23,9	1,5	5,8	0,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	25	0,2	0,0	3,5	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	13,1	2,9	0,2

Quarta		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}	191	46	1,5	0,3	6,4	0,8	0,9	0,2
Prato normal	Coelho estufado com esparguete ^{1,3,12}	742	176	5,1	1,2	17,0	0,7	14,4	0,2
Prato opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete ^{1,6}	1120	267	7,1	1,1	39,7	1,8	10,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato normal	Filete de alabote assado com arroz de tomate ⁴	752	178	4,6	0,7	21,6	0,3	12,2	0,3
Prato opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate ^{1,6}	973	231	4,2	0,6	29,5	0,4	15,8	0,4
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
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-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,1
Prato normal	Bife de peru estufado com massa espiral ^{1,3}	764	181	3,9	0,7	19,3	0,8	16,8	0,3
Prato opção	Massa guisada com lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) ^{1,6,10,11}	891	211	3,5	0,6	34,1	1,8	9,7	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	240	57	1,8	0,0	4,8	0,6	4,9	0,0
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
EB2,3 / Sec.
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}	294	70	1,6	0,2	10,2	0,7	3,1	0,1
Prato normal	Arroz de atum ⁴	1154	275	11,1	1,6	31,7	0,3	11,7	1,0
Prato opção	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de legumes ^{1,6}	758	180	6,1	1,0	22,5	1,1	8,1	0,5
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	91	22	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
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}	181	43	1,4	0,2	6,0	1,0	0,9	0,3
Prato normal	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6}	1060	252	4,1	0,7	41,9	1,7	11,4	0,1
Prato opção	Massada de peixe com tomate e pimento ^{1,3,4}	771	183	5,0	0,8	21,4	0,9	12,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,6	3,7	0,1
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}	184	44	1,4	0,2	5,8	0,9	1,2	0,2
Prato normal	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas ²	729	173	4,5	0,8	19,5	0,6	12,1	0,3
Prato opção	Tofu assado com abóbora e arroz de cenoura e ervilhas ^{1,5,6,8,9,10,11}	833	199	6,8	1,5	26,5	0,9	7,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
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}	174	42	1,4	0,2	5,2	0,8	1,3	0,2
Prato normal	Filetes de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	414	98	2,9	0,4	10,5	0,9	7,0	0,1
Prato opção	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	572	136	2,4	0,3	21,8	1,5	4,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	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 curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	178	42	1,4	0,2	5,8	0,7	1,0	0,1
Prato normal	Massa cotovelinhos de aves (frango e peru) com molho cenoura ^{1,3}	832	197	5,8	1,0	21,3	1,1	14,5	0,3
Prato opção	Gratinado de massa cotovelinhos, lentilhas e beringela com molho de cenoura ^{1,6,9,10,11,12}	790	187	5,6	1,0	26,3	2,5	7,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 de Famalicão
EB2,3 / Sec.
Semana de 21 a 25 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 feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,1
Prato normal	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho ³	914	217	6,4	1,3	31,3	0,2	7,6	0,2
Prato opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com arroz ^{1,6,10,11}	845	200	3,9	0,5	32,2	0,7	7,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		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}	184	44	1,4	0,2	5,8	0,9	1,2	0,2
Prato normal	Massa de cavala com grão-de-bico gratinada com molho de tomate ^{1,3,4,6}	1154	274	9,4	1,2	32,7	1,7	13,1	0,4
Prato opção	Massa de grão-de-bico com repolho e curgete gratinada com molho de tomate ^{1,6}	1093	259	5,5	1,0	40,0	2,4	10,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,1	0,1
Prato normal	Fêveras de porco estufadas com batata estufada	488	116	3,7	0,9	10,7	0,8	9,6	0,2
Prato opção	Salada de feijão frade com batata ensalsada, couve-lombarda, brócolos e cenoura	531	126	2,5	0,4	19,3	1,1	5,1	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	278	66	1,7	0,3	8,8	0,9	2,7	0,2
Prato normal	Pefinga no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	967	230	8,2	1,8	26,8	0,5	11,7	0,3
Prato opção	Arroz enriquecido com tofu, cogumelos e milho ^{1,5,6,8,9,10,11}	726	172	5,1	1,2	24,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	1,1	1,7	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	438	103	0,0	0,0	25,4	24,8	0,0	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,6	0,7	1,2	0,1
Prato normal	Peru estufado com massa espiral ^{1,3}	821	195	7,9	2,2	15,6	0,7	15,1	0,3
Prato opção	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e massa espiral ^{1,6}	1106	261	6,9	1,1	38,9	1,7	10,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
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
EB2,3 / Sec.
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}	177	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,1	0,1
Prato normal	Arroz de soja à valenciana (cenoura, ervilhas, pimento e tomate) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1152	274	5,3	0,7	32,7	0,8	20,1	0,3
Prato opção	Empadão de atum (com puré de batata) ^{3,4,7,12}	437	104	5,3	0,8	8,3	0,5	5,3	0,5
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	241	57	1,6	0,0	5,5	0,6	4,6	0,0
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}	174	42	1,4	0,2	5,2	0,8	1,3	0,2
Prato normal	Perna de frango assada com esparguete ^{1,3,12}	819	194	4,9	0,9	20,5	1,0	15,3	0,3
Prato opção	Gratinado de cogumelos e lentilhas com molho branco com esparguete ^{1,6,8,10,11}	896	215	3,9	0,9	36,0	2,0	9,1	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
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}	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato normal	Solha assada com arroz de couve branca e tomate ⁴	740	176	4,6	0,7	22,2	0,4	10,9	0,3
Prato opção	Tofu assado com arroz de couve branca e tomate ^{1,5,6,8,9,10,11}	913	217	7,7	1,7	29,0	0,4	7,5	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
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}	191	46	1,5	0,3	6,4	0,8	0,9	0,2
Prato normal	Rancho (macarrão, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	875	208	6,2	1,5	24,3	1,2	12,3	0,2
Prato opção	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	687	163	2,9	0,5	26,6	2,0	6,1	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	85	20	0,5	0,1	1,8	1,4	1,6	0,0
Sobremesa	Doce de Halloween / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	452	108	4,6	2,0	11,9	6,0	4,4	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
Prato opção		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

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