



Município de Famalicão
JI / EB1
Semana de 4 a 8 de novembro de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,7	0,3	6,6	0,4	1,0	0,2
Prato normal	Picadinho de carne de vaca estufada com macarrão ^{1,6,10}	1050	250	10,4	3,3	24,2	1,8	14,3	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Prato opção	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura, milho e macarrão ^{1,6}	1121	266	8,2	1,3	34,7	1,5	11,5	0,5
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 brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,8	0,3	6,6	0,6	1,1	0,2
Prato normal	Pescada panada no forno com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	801	190	4,1	0,6	25,2	0,3	12,6	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	0,0
Prato opção	Empadão de arroz com grão-de-bico e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	998	237	3,8	0,5	39,2	1,2	8,7	0,3
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

Quarta		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	Esparguete com carnes (porco e frango) e legumes (cenoura e repolho) ^{1,3}	794	189	6,3	1,6	19,9	1,1	12,5	0,2
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Prato opção	Estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6}	985	232	3,7	0,7	38,3	1,7	10,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,7	0,3	6,8	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Salada de batata com salmão, ovo cozido, ervilhas e cenoura ^{3,4}	587	140	6,7	1,3	12,3	0,8	6,9	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Prato opção	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos, curgete e brócolos ¹²	357	84	0,2	0,1	16,1	0,9	3,5	0,3
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	Creme de lombarda e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	195	47	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Prato normal	Peru estufado fatiado com arroz branco	839	200	7,4	1,8	21,2	0,3	11,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Prato opção	Soja estufada com brócolos picados e arroz branco ⁶	1313	311	4,8	0,7	40,6	0,3	22,8	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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão

J1/EB1

Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

Almoço

Segunda – Dia de São Martinho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	208	49	1,8	0,3	7,0	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{5,6,8}	573	137	5,1	0,7	13,9	0,6	8,6	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Prato opção	Tofu assado com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{1,5,6,8}	599	144	6,4	0,8	15,9	0,6	4,9	0,2
Sobremesa	Doce / fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

Terça

		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}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato normal	Tranches de pescada assados com arroz de cenoura ^{2,4}	683	162	3,9	0,6	19,9	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	89	21	0,2	0,1	2,9	2,5	1,1	0,1
Prato opção	Arroz de soja, cenoura, brócolos e milho ^{1,6,8,11}	1097	260	4,5	0,7	32,9	4,4	18,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,6	0,3	6,3	0,4	1,1	0,2
Prato normal	Bife de peru com esparguete ^{1,6,10}	754	178	3,2	0,5	20,9	1,5	16,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Prato opção	Grão-de bico crocante no forno, cenoura e curgete no forno envoltos em molho de legumes com esparguete ^{1,6,10}	1046	248	6,1	0,9	36,0	2,8	9,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		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	Chili vegetariano ^{9,10,11}	856	204	3,2	0,4	35,3	0,7	7,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Prato opção	Feijoada de lulas ¹⁴	585	139	2,3	0,4	15,3	0,6	12,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		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}	201	48	1,7	0,3	6,6	0,4	1,0	0,2
Prato normal	Gratinado de macarrão com frango e queijo ralado ^{1,3,7}	895	212	5,2	1,7	23,5	0,9	16,3	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	Lentilhas e beringela no forno com macarrão ^{1,6,12}	674	160	4,3	0,8	22,9	2,3	6,4	0,3
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)

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 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

J1/EB1

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	203	48	1,7	0,3	6,7	0,5	1,0	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, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Prato opção	Lentilhas estufadas em tomate com arroz de feijão catarino	1343	319	5,6	0,8	52,0	0,2	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,0	0,7	1,6	0,2
Prato normal	Perna de frango estufada com massa espiral e molho de tomate ^{1,6,10}	763	181	4,8	0,8	18,8	1,4	15,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
Prato opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,6}	802	191	6,3	1,5	22,6	1,9	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	205	49	1,8	0,3	6,8	0,7	0,9	0,3
Prato normal	Filete de alabote no forno com batata e macedónia de legumes ⁴	428	101	2,5	0,4	11,4	0,8	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Prato opção	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade) ^{1,6,8,11}	442	105	1,5	0,2	13,7	2,0	7,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	207	49	1,7	0,3	6,8	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco	742	176	5,0	1,1	20,3	0,4	12,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Prato opção	Grão-de-bico guisado com cenoura, ervilhas e milho com arroz branco	1193	283	6,4	0,8	45,2	1,3	8,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,7	0,3	6,6	0,4	1,0	0,2
Prato normal	Cavala lascada com massa espiral, ovo e milho, cenoura ^{1,3,4,6,10}	873	207	7,9	1,4	20,2	1,6	13,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato opção	Massa espiral com feijão catarino, cenoura e repolho ^{1,6}	1222	291	4,3	0,7	48,8	1,7	13,9	0,5
Sobremesa	Gelatina morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

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

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

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão

J1/EB1

Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Massa esparguete com estufado de soja ^{1,6,8,11}	1214	288	3,8	0,8	35,6	6,7	24,2	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Prato opção	Massada de peixe ^{1,3,4,6,10}	764	181	4,7	0,7	20,0	0,7	14,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	Carne de porco corada com arroz de tomate	932	222	10,0	2,8	20,4	0,4	12,2	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Prato opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) no forno ^{1,6,8,11}	1082	257	3,1	0,5	34,2	4,5	19,8	0,1
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 (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	194	46	1,6	0,2	5,7	0,5	1,6	0,1
Prato normal	Caldeirada de peixe ⁴	437	104	3,1	0,6	12,7	1,1	5,6	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Prato opção	Caldeirada de seitan ^{1,6}	362	86	1,0	0,2	13,4	1,7	5,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
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	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 couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Prato opção	Ratatouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico no forno com arroz ^{1,10,12}	971	231	4,9	0,7	36,4	1,6	7,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
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 macarronete com salmão, milho, ervilhas e cenoura ^{1,4,6,10}	1021	244	13,6	2,5	18,3	1,5	11,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato opção	Massa macarronete com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura ^{1,6}	1132	268	4,6	0,9	40,5	1,8	12,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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

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

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