



Município de Famalicão
EB2,3 / Sec.
Semana de 4 a 8 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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,1	0,1
Prato	Picadinho de carne de vaca estufada com macarrão ^{1,3}	1100	262	11,8	3,7	23,3	1,0	14,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura, milho e macarrão ^{1,6,8,10,11}	1036	247	6,2	1,1	37,3	2,1	11,0	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	5,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Pescada panada no forno com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	874	208	4,5	0,7	28,4	0,3	12,8	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com grão-de-bico e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	930	221	3,8	0,5	36,6	1,0	7,6	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	95	22	0,1	0,0	2,7	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	13,1	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	178	42	1,4	0,2	5,8	0,7	1,0	0,1
Prato	Esparguete com carnes (porco e frango) e legumes (cenoura e repolho) ^{1,3}	776	184	6,0	1,5	20,0	1,1	11,9	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6,9,10,11}	938	221	3,9	0,7	35,3	1,5	10,7	0,4
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	204	48	1,3	0,0	5,0	2,4	3,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,1
Prato	Salada de batata com salmão, ovo cozido, ervilhas e cenoura ^{3,4}	568	135	6,7	1,3	11,4	1,0	6,8	0,2
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos, curgete e brócolos	394	93	0,3	0,1	17,0	0,8	4,3	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de lombarda e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	285	68	1,6	0,2	9,4	0,8	2,6	0,1
Prato	Peru estufado fatiado com arroz branco	829	197	8,1	2,1	16,9	0,1	14,0	0,3
Vegetariana	Soja estufada com brócolos picados e arroz branco ⁶	1233	293	5,1	0,7	38,8	0,4	19,7	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,1	1,2	0,1
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 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão
EB2,3/SEC.

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}	185	44	1,4	0,3	6,4	0,8	0,9	0,2
Prato normal	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{5,6,8}	623	149	6,4	1,0	12,3	0,7	10,3	0,2
Prato opção	Tofu assado com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	665	160	8,2	1,2	16,4	1,1	4,7	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
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}	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato normal	Petinga no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	946	226	8,0	1,7	26,4	0,7	11,3	0,3
Prato opção	Arroz de soja, cenoura, brócolos e milho ^{1,6,8,11}	1020	242	4,7	0,7	31,2	3,7	16,2	0,2
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	88	21	0,3	0,1	2,8	2,4	1,1	0,1
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}	177	42	1,3	0,2	5,6	0,7	1,2	0,1
Prato normal	Bife de peru com esparguete ^{1,3}	794	188	4,1	0,7	21,1	0,9	16,2	0,3
Prato opção	Grão-de bico crocante no forno, cenoura e curgete no forno envoltos em molho de legumes com esparguete ^{1,3,9,10,11}	954	227	6,7	1,0	31,9	2,1	7,5	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,1	1,4	0,0
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}	184	44	1,4	0,2	5,8	0,9	1,2	0,2
Prato normal	Chili vegetariano ^{9,10,11}	858	204	3,1	0,4	35,4	0,7	8,1	0,1
Prato opção	Feijoada de lulas ^{6,12,14}	665	158	3,7	0,9	16,0	0,5	13,1	0,5
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	204	48	1,2	0,1	4,6	0,4	3,9	0,0
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}	177	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,1	0,1
Prato normal	Gratinado de macarrão com frango e queijo ralado ^{1,3,7}	908	215	5,5	1,8	22,7	0,9	17,3	0,3
Prato opção	Lentilhas e beringela no forno com macarrão ^{1,6,9,10,11,12}	792	187	3,8	0,7	29,4	2,4	7,8	0,3
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)

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, 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

EB2,3/SEC.

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}	178	42	1,4	0,2	5,8	0,7	1,0	0,1
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	Lentilhas estufadas em tomate com arroz de feijão catarino ^{1,6,8,10,11}	1312	313	5,6	0,8	53,6	0,9	12,7	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	200	47	1,6	0,1	3,7	0,5	4,2	0,0
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}	278	66	1,7	0,3	8,8	0,9	2,7	0,2
Prato normal	Perna de frango estufada com massa espiral e molho de tomate ^{1,3}	834	198	6,8	1,2	20,3	1,1	13,6	0,3
Prato opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,5,6,8,9,10,11}	817	194	6,4	1,7	24,5	2,1	9,2	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
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}	181	43	1,4	0,2	6,0	1,0	0,9	0,3
Prato normal	Filete de alabote no forno com batata e macedónia de legumes ⁴	449	107	3,2	0,5	11,2	0,7	7,7	0,2
Prato opção	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade) ^{1,6,8,11}	403	96	1,0	0,2	12,8	1,9	7,3	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	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}	184	44	1,4	0,2	6,1	0,7	1,0	0,1
Prato normal	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco ¹²	686	163	4,7	1,0	16,9	0,5	12,1	0,3
Prato opção	Grão-de-bico guisado com cenoura, ervilhas e milho com arroz branco	1157	275	6,3	0,8	43,0	1,3	9,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	204	48	1,2	0,1	4,6	0,4	3,9	0,0
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}	177	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,1	0,1
Prato normal	Cavala lascada com massa espiral, ovo e milho, cenoura ^{1,3,4,6}	892	212	8,0	1,3	21,9	1,1	12,6	0,4
Prato opção	Massa espiral com feijão catarino, cenoura e repolho ^{1,6}	1182	281	5,2	0,9	46,0	1,9	12,4	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	435	102	0,0	0,0	25,0	24,3	0,0	0,1

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

EB2,3/SEC.

Semana de 25 a 29 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 brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	5,8	0,9	1,2	0,2
Prato normal	Massa esparguete com estufado de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1151	273	4,1	0,7	33,1	6,3	22,1	0,2
Prato opção	Massada de peixe ^{1,3,4,6,10}	835	198	5,8	0,9	22,8	0,8	13,0	0,2
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

		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	Carne de porco corada com arroz de tomate	976	233	11,1	3,2	19,2	0,3	13,5	0,3
Prato opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) no forno ^{1,6,8,11}	891	211	2,9	0,5	28,8	4,0	14,9	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	Caldeirada de peixe ⁴	513	122	5,1	0,9	12,5	1,0	5,9	0,1
Prato opção	Caldeirada de seitan ^{1,6}	349	83	1,0	0,2	13,0	1,8	4,5	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	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, tomate) e grão-de-bico no forno com arroz ^{1,10,12}	912	217	5,0	0,7	34,2	1,6	6,7	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 macarronete com salmão, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	1029	246	14,4	2,7	16,2	0,9	11,7	0,2
Prato opção	Massa macarronete 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 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

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