



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI/EB1 Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025 Almoço

Segunda – Comemoração Dia de Reis

		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}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato normal	Bacalhau especial de Dia de Reis (bacalhau gratinado com batata ao cubo, molho branco e alecrim) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	648	155	7,2	1,3	16,2	0,2	6,1	0,4
Salada	Macedónia de legumes salteada	590	142	12,1	1,7	5,7	0,1	1,8	0,8
Prato opção	Tofu especial de Dia de Reis (tofu gratinado com batata ao cubo, molho branco e alecrim) ^{1,5,6}	583	140	6,5	1,6	15,7	0,5	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Bife de peru com massa esparguete ^{1,6,10}	778	183	1,4	0,3	23,0	1,7	19,0	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	Grão crocante no forno com massa esparguete, cenoura e milho ^{1,6,9,10,11}	1328	315	8,2	1,4	46,9	2,9	11,6	1,3
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 couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	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 alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Prato opção	Chili de peixe ^{4,6}	1027	246	9,8	1,1	25,6	0,6	13,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato normal	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas com massa espiral ^{1,6,10}	982	234	9,8	2,9	20,9	1,6	14,6	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	Massa espiral com cogumelos, legumes e soja ^{1,6,8,10,11}	1032	244	3,2	0,7	30,3	5,2	20,7	0,4
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	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Lombinhos de pescada assados com arroz de feijão catarino ^{2,4}	757	180	4,0	0,6	22,9	0,2	12,6	0,4
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 arroz branco ¹²	739	176	4,9	0,7	26,7	1,3	4,9	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, 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 13 a 17 de janeiro de 2025
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}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato normal	Almôndegas de aves estufadas com macarronete ^{1,6,10,12}	959	229	9,3	3,7	23,6	2,1	11,9	0,9
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 macarronete ^{1,6,10}	1351	320	5,1	1,0	50,1	1,7	15,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Filete de alabote panados no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	688	163	3,8	0,6	19,6	0,5	12,3	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 no forno com brócolos, cenoura e arroz de tomate ^{1,6}	735	175	6,4	1,2	21,3	0,9	7,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato normal	Fêveras de porco estufadas com massa espiral ^{1,6,10}	882	209	5,6	1,4	22,1	1,6	17,1	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	348	84	7,4	1,1	2,2	1,7	1,2	0,1
Prato opção	Massa alegre (grão-de-bico, cenoura, milho e ervilhas) ^{1,6,10}	1213	288	5,3	0,9	45,8	2,9	11,8	0,3
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}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Salada de feijão-frade com cavala, ovo cozido, batata e cenoura ^{3,4,6,12}	629	149	3,9	0,6	19,1	0,9	8,4	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	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	Gelatina morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Perna de frango estufada com arroz de ervas aromáticas	760	180	4,6	0,8	20,4	0,2	14,1	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	Arroz enriquecido com feijão catarino, cenoura e repolho	1203	287	5,3	0,6	48,1	0,5	11,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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 20 a 24 de janeiro de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	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 tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Prato opção	Seitan assado com arroz de tomate ^{1,6}	884	210	5,0	0,9	28,4	1,1	11,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato normal	Rancho vegetariano ^{1,6,10}	886	210	4,5	0,8	31,3	2,5	8,7	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	Massa colorida com lascas de alabote, macedónia de legumes e grão-de-bico ^{1,4,6,10}	812	192	2,0	0,3	26,1	1,7	15,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Carne de porco assada com arroz de feijão catarino	1056	252	10,4	2,8	25,2	0,2	13,8	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	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	1082	257	3,1	0,5	34,2	4,5	19,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato normal	Salmão lascado com massa cotovelinhos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,2,4,6,10,14}	1097	262	13,8	2,6	20,0	1,6	13,6	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	Massa cotovelinhos com grão-de-bico, ervilhas, cenoura e milho ^{1,6,10}	1274	301	3,0	0,6	51,3	3,1	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato normal	Arroz de aves (frango e peru) no forno	746	177	2,6	0,5	19,9	0,2	18,1	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	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e feijão branco no forno com arroz ^{1,10,12}	883	210	4,1	0,6	33,1	0,9	7,0	0,4
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, 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

Jl/EB1

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

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}	157	37	1,7	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Esparguete à bolonesa (carne de vaca picada estufada, tomate e esparguete) ^{1,6,10}	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Prato opção	Esparguete à bolonesa de tofu (tofu estufado, tomate e esparguete) ^{1,6,10}	973	231	7,6	1,8	28,3	1,6	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
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	Medalhões de pescada assados com arroz de tomate ^{2,4}	656	156	3,8	0,6	19,1	0,4	10,9	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 ^{1,6,8,11}	951	226	5,2	0,8	26,1	3,7	15,9	0,5
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}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato normal	Rancho de carnes ^{1,6,10}	824	196	6,0	1,5	20,6	1,6	13,9	0,2
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 macarrão ^{1,6,10}	1117	266	6,3	0,9	40,0	1,5	12,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Atum à gomes de sá (atum, batata e ovo cozido) ^{3,4,12}	499	119	3,9	0,7	13,8	0,9	6,5	0,4
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, feijão branco, brócolos e abóbora ¹²	491	116	1,1	0,2	19,9	1,0	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Peru assado fatiado com arroz de cenoura	647	153	3,0	0,5	13,2	0,2	18,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
Prato opção	Guisado de lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz ^{1,6,10,11}	863	205	3,8	0,5	34,1	0,8	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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