



Município de Famalicão
EB2,3 e SEC.
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda – Comemoração Dia de Reis									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato normal	Bacalhau especial de Dia de Reis (bacalhau gratinado com batata ao cubo, molho branco e azeite) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	642	154	7,1	1,1	16,3	0,2	6,0	0,3
Prato opção	Tofu especial de Dia de Reis (tofu gratinado com batata ao cubo, molho branco e azeite) ^{1,5,6}	592	142	6,7	1,4	16,0	0,4	4,1	0,1
Salada	Macedónia de legumes salteada	541	130	10,8	1,5	5,6	0,1	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato normal	Bife de peru com esparguete ^{1,6,10}	766	181	1,9	0,4	20,8	1,5	19,5	0,3
Prato opção	Grão crocante no forno com massa esparguete, cenoura e milho ^{1,6,9,10,11}	1271	301	7,2	1,2	46,2	2,8	11,5	1,0
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	5,7	0,6	1,2	0,1
Prato normal	Chili vegetariano ^{9,10,11}	868	206	3,4	0,4	35,2	0,7	8,3	0,1
Prato opção	Chili de peixe ^{4,6}	1023	245	9,1	1,0	27,4	0,6	13,0	0,3
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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
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	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas com massa espiral ^{1,6,10}	898	214	9,7	2,8	17,3	1,6	13,8	0,3
Prato opção	Massa espiral com cogumelos, legumes e soja ^{1,6,8,10,11}	1084	257	4,3	0,9	32,2	5,1	19,7	0,4
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	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato normal	Filetes de pescada assados com arroz de feijão catarino ⁴	805	191	4,5	0,6	24,1	0,2	13,1	0,3
Prato opção	Lentilhas e beringela no forno com arroz branco ^{9,10,11,12}	790	188	4,2	0,6	30,2	1,2	5,7	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, 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 e SEC.
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}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato normal	Almôndegas de aves estufadas com macarronete ^{1,6,10,12}	937	223	8,8	3,4	24,2	2,1	11,3	0,8
Prato opção	Lentilhas estufadas em tomate com macarronete ^{1,6,8,10,11}	1329	316	5,3	1,1	53,4	2,5	14,9	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	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}	278	66	1,7	0,3	8,8	0,9	2,7	0,2
Prato normal	Filete de alabote panados no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	800	190	4,5	0,7	24,8	0,5	12,2	0,3
Prato opção	Tofu crocante no forno com brócolos, cenoura e arroz de tomate ^{1,5,6,8,9,10,11}	762	181	6,3	1,4	23,9	1,0	6,5	0,4
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	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}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato normal	Fêveras de porco estufadas com massa espiral ^{1,6,10}	839	199	5,9	1,4	19,0	1,3	17,1	0,3
Prato opção	Massa alegre (grão-de-bico, cenoura, milho e ervilhas) ^{1,6,10}	1175	279	5,9	1,0	42,6	2,7	11,5	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	86	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,2	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}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato normal	Salada de feijão-frade com cavala, ovo cozido, batata e cenoura ^{3,4,6}	696	165	4,8	0,7	19,2	0,8	10,0	0,3
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 couve roxa, milho e pepino	204	48	1,2	0,1	4,6	0,4	3,9	0,0
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}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato normal	Perna de frango estufada com arroz de ervas aromáticas ^{1,10,12}	849	202	5,4	0,9	24,2	0,2	13,7	0,3
Prato opção	Arroz enriquecido com feijão catarino, cenoura e repolho	1162	277	5,7	0,7	46,1	0,5	9,6	0,4
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	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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 e SEC. 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}	280	67	1,4	0,2	9,8	0,5	2,9	0,1
Prato normal	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	985	228	6,0	1,3	37,1	0,8	7,0	0,5
Prato opção	Seitan assado com arroz de tomate ^{1,6}	991	235	6,1	1,1	32,7	0,9	11,6	0,5
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	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}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato normal	Rancho vegetariano ^{1,6,10}	826	196	4,2	0,7	30,0	2,3	7,8	0,2
Prato opção	Massa colorida com lascas de alabote, macedónia de legumes e grão-de-bico ^{1,4,6,10}	811	192	2,4	0,4	25,6	1,7	15,6	0,4
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									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato normal	Carne de porco assada com arroz de feijão catarino ¹²	1010	241	10,6	3,0	21,2	0,2	13,9	0,3
Prato opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	891	211	2,9	0,5	28,8	4,0	14,9	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	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}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato normal	Salmão lascado com massa cotovelinhos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,2,4,6,10,14}	1065	254	14,4	2,7	17,2	1,5	13,4	0,2
Prato opção	Grão-de-bico com massa cotovelinhos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,6,10}	1177	279	3,4	0,6	46,8	3,0	12,6	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	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	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e feijão branco no forno com arroz ^{1,10,12}	856	203	4,3	0,7	31,9	1,0	6,5	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	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, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão EB2,3 e SEC. 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}	177	42	1,4	0,2	5,2	0,7	1,3	0,2
Prato normal	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada, tomate e esparguete) ^{1,6,10,12}	1032	246	10,5	3,4	22,1	1,7	14,1	0,2
Prato opção	Esparguete à bolonhesa de tofu (tofu estufado, tomate e esparguete) ^{1,6,10}	1039	247	7,9	1,8	31,6	1,7	11,6	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									
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	Filetes de pescada assados com arroz de tomate ⁴	718	171	4,4	0,6	20,7	0,3	11,8	0,3
Prato opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	894	212	4,2	0,6	26,5	3,3	14,4	0,4
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
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}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato normal	Rancho de carnes ^{1,6,10}	874	208	6,2	1,5	24,5	1,9	12,2	0,2
Prato opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com macarrão ^{1,6,10}	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	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}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato normal	Atum à gomes de sá (atum, batata e ovo cozido) ^{3,4}	552	131	5,5	0,9	12,1	0,8	7,8	0,7
Prato opção	Salada de batata, feijão branco, brócolos e abóbora	467	110	0,3	0,1	19,9	1,0	5,0	0,2
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	25	0,2	0,0	3,5	1,8	1,3	0,0
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}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato normal	Peru assado fatiado com arroz de cenoura ¹²	747	178	7,7	2,1	11,9	0,3	14,4	0,3
Prato opção	Guisado de lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz ^{1,6,10,11}	886	210	3,9	0,5	34,7	0,8	7,8	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	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. 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