



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão EB2,3/SEC. Semana de 6 a 7 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Macarrão com carne de vaca picada gratinado no forno com molho de tomate ^{1,6,10}	1062	254	12,6	3,6	21,1	1,7	13,4	0,3
Prato opção	Soja, abóbora, brócolos e repolho assados com molho de tomate com macarrão ^{1,6,8,10,11}	1075	255	6,6	1,2	28,8	4,9	17,9	0,3
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									
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	Chili vegetariano ^{9,10,11}	868	206	3,4	0,4	35,2	0,7	8,3	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 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, 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



Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
Semana de 10 a 14 de março 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	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, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	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									
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,2	0,7	1,3	0,2
Prato normal	Carne de porco estufada (fatiada) com esparguete ^{1,6,10}	1004	239	11,0	3,2	19,0	1,3	15,5	0,3
Prato opção	Soja crocante no forno com brócolos, cenoura e esparguete ^{1,6,8,10,11}	1083	257	4,4	0,9	31,6	5,8	19,8	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	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}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	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 – Ementa Camiliana									
Sopa	Sopa de legumes e feijão branco (cebola, cenoura, repolho, feijão-verde) ^{7,12}	286	68	1,4	0,3	9,4	0,6	2,8	0,1
Prato normal	Arroz de frango caldoso	778	184	4,0	0,7	22,7	0,3	14,2	0,2
Prato opção	Arroz de tofu caldoso ^{1,6}	988	235	8,4	1,6	30,7	0,3	8,2	0,3
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}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato normal	Salada quente de cavala lascada com massa espiral e milho, cenoura ^{1,4,6,10}	996	236	7,0	0,8	29,2	2,3	13,2	0,4
Prato opção	Massa espiral com feijão catarino, cenoura e repolho ^{1,6,10}	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 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, ⁵Soja, ⁶Leite, 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/SEC.
Semana de 17 a 21 de março de 2025
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}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato normal	Legumes à brás ^{1,3,6,7,8,12}	1166	286	14,2	1,4	27,2	0,6	8,0	0,5
Prato opção	Arroz de peixe ⁴	705	167	4,5	0,7	18,3	0,2	13,2	0,3
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									
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	Massa à lavrador ^{1,6,10}	982	234	9,1	2,6	23,5	1,9	13,7	0,2
Prato opção	Macarrão com feijão catarino estufado, curgete, abóbora e couve-lombarda ^{1,6,10}	1075	256	4,7	0,8	41,7	1,5	11,5	0,3
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	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	Atum à gomes de sá (atum, batata, ovo cozido, cebola e salsa) ^{3,4}	552	131	5,5	0,9	12,1	0,8	7,8	0,7
Prato opção	Salada de quente de tofu batata cozida aos cubos, cenoura e brócolos ^{1,6}	446	106	3,4	0,7	13,2	1,1	4,6	0,2
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									
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	Frango assado com massa espiral ^{1,6,10,12}	833	197	4,9	0,9	20,8	1,6	15,9	0,3
Prato opção	Ratattouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico no forno com massa espiral ^{1,6,10,12}	918	218	4,6	0,8	33,6	2,7	8,6	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 bacalhau com cenoura e ervilhas ⁴	783	186	4,9	0,7	25,3	0,8	9,4	1,6
Prato opção	Arroz com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura	1115	265	5,3	0,8	40,9	0,6	9,5	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	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, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão EB2,3/SEC. Semana de 24 a 28 de março 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	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral e salsa picada ^{1,6,10,12}	934	223	8,7	3,4	24,1	2,1	11,2	0,8
Prato opção	Tofu estufado com cenoura e milho com massa espiral e salsa picada ^{1,6,10}	880	209	7,0	1,5	25,8	1,7	10,1	0,3
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 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	Assado de lentilhas e beringela com arroz de feijão catarino ^{9,10,11,12}	834	198	4,1	0,6	32,0	1,1	6,9	0,3
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 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	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e esparguete ^{1,6,10,12}	684	162	4,5	1,0	15,8	1,5	13,4	0,3
Prato opção	Grão-de-bico estufado com cenoura e ervilhas com esparguete ^{1,6,10}	1187	282	5,8	1,0	43,8	3,0	11,2	0,4
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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	Arroz de peru no forno	850	202	7,1	1,9	21,5	0,3	12,8	0,2
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	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									
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	Salmão lascado com batata e macedónia de legumes ⁴	572	137	6,9	1,3	11,1	0,9	6,8	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 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)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão

EB2,3/SEC.

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato normal	Arroz de atum com ovo cozido ^{3,4}	1024	244	11,0	1,9	24,0	0,2	12,0	0,8
Prato opção	Grão-de-bico estufado com cogumelos, cenoura e repolho com arroz	1013	241	5,5	0,8	37,9	1,1	7,5	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									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catariño (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	294	70	1,6	0,2	10,2	0,7	3,1	0,1
Prato normal	Perna de frango assada com esparguete ^{1,6,10,12}	833	197	4,9	0,9	20,8	1,6	15,9	0,3
Prato opção	Soja assada com abóbora e molho de cenoura com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1285	305	7,8	1,4	34,8	6,1	21,2	0,4
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									
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	Tintureira estufada com arroz branco ⁴	764	182	5,7	0,8	20,2	0,2	12,0	0,3
Prato opção	Feijão preto estufado com cenoura, ervilhas e milho com arroz branco	1127	266	5,5	0,7	43,4	0,6	10,1	0,2
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 – Dia Comemorativo Páscoa									
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	Carne de porco assada com batata assada ¹²	619	148	7,5	2,1	10,3	0,7	8,8	0,2
Prato opção	Tofu assado com batata assada ^{1,5,6,8,9,10,11}	524	125	5,2	1,1	14,3	1,0	4,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
Sobremesa	Doce de Páscoa / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6,10}	1060	252	4,1	0,7	41,9	1,7	11,4	0,1
Prato opção	Massada de peixe com tomate e pimento ^{1,3,4,6,10}	771	183	5,0	0,8	21,4	0,9	12,3	0,2
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	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. 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