

Município de Famalicão
JI/EB1
Semana de 7 a 11 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 feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato	Arroz de peixe com tomate e pimento ⁴	668	158	2,9	0,4	21,6	0,5	11,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cenoura, cogumelos e brócolos ^{1,6,10,11}	768	182	3,1	0,4	29,4	0,8	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,0	0,7	1,6	0,2
Prato	Grafinado de macarrão e peru lascado com molho de cenoura e salsa picada ^{1,3}	847	201	7,8	2,0	18,5	0,9	13,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	0,7	1,7	0,0
Vegetariana	Grafinado de macarrão e soja com molho de cenoura e salsa picada ^{1,6,8,10,11}	1330	315	6,5	1,2	33,5	7,3	27,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Salada de cavala (em conserva) com batata cozida e macedónia de legumes ^{4,6,12}	414	98	2,1	0,2	14,0	1,1	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata cozida e macedónia de legumes ¹²	604	143	2,1	0,3	23,7	1,4	5,4	0,2
Sobremesa	Gelatina laranja d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
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	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 couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e curgete com massa espiral ^{1,6,10}	1113	263	6,3	1,1	40,4	1,8	11,1	0,5
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}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Tranches de pescada assados com arroz de feijão ^{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
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão ^{1,6}	1041	247	5,5	1,0	34,4	0,8	14,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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

Município de Famalicão
JI/EB1
Semana de 14 a 18 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 feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Arroz enriquecido com atum, cenoura e milho ⁴	971	230	6,7	0,9	30,4	0,4	11,6	0,9
Salada	Macedónia de legumes salteada	590	142	12,1	1,7	5,7	0,1	1,8	0,8
Vegetariana	Arroz com tofu, cenoura, milho e brócolos ⁶	810	193	5,8	1,1	26,1	0,6	7,8	0,2
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}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Pá de porco assada com massa esparguete salteada em molho de tomate ^{1,6,10}	962	229	11,6	3,4	15,3	1,2	15,6	0,3
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	89	21	0,2	0,1	2,9	2,5	1,1	0,1
Vegetariana	Grão crocante no forno com massa esparguete salteada com molho de tomate, abóbora e curgete ^{1,6,9,10,11}	1183	282	10,5	1,7	36,8	2,4	8,7	1,3
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}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana ^{1,6,8,11}	1027	244	3,0	0,5	31,2	5,0	19,5	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Vegetariana	Chili de peixe com arroz ^{4,6}	1027	246	9,8	1,1	25,6	0,6	13,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Frango corado com macarronete estufado com feijão catarino e salsa ^{1,6,10}	883	209	4,6	0,8	23,9	1,3	17,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Vegetariana	Soja crocante no forno com macarronete estufado com feijão catarino e salsa ^{1,6,8,10,11}	1441	342	4,5	0,8	42,2	6,4	29,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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



Município de Famalicão
JI/EB1
Semana de 21 a 21 de abril de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado em molho de legumes com esparguete ^{1,6,10,12}	788	188	6,8	1,6	19,7	1,9	11,4	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas em estufado em molho com esparguete com esparguete ^{1,6,10}	1059	251	5,7	1,0	37,1	1,8	11,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁶Soja, ⁷Leite, 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

Jl/EB1

Semana de 22 a 25 de abril de 2025

Almoço

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	898	213	6,1	0,8	29,1	0,6	9,8	0,9
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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Jardineira de carnes (porco e frango) ¹²	457	108	3,1	0,8	12,0	1,0	7,4	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	348	84	7,4	1,1	2,2	1,7	1,2	0,1
Prato opção	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) e grão-de-bico ¹²	519	123	1,8	0,2	19,9	1,5	5,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Filete de alabote no forno com arroz de tomate ⁴	664	157	3,8	0,6	18,1	0,4	12,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Prato opção	Feijão-frade cozido com abóbora, cenoura e brócolos picados e arroz de tomate	971	230	2,3	0,5	41,9	0,9	8,6	0,5
Sobremesa	Gelatina morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato normal		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato opção		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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

Jl/EB1

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda		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}	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		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}	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Frango assado com arroz de salsa	838	199	4,6	0,8	24,5	0,2	14,5	0,2
Salada	Salada de milho, cebola e tomate	205	49	1,4	0,0	5,0	2,2	3,5	0,0
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	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	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato normal		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato opção		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato normal	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10}	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pimento	94	23	0,3	0,0	2,2	1,9	1,5	0,5
Prato opção	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,10,11,12}	1170	276	4,1	0,8	46,3	2,4	12,8	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)

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, 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