

Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
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}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Arroz de peixe com tomate e pimento ⁴	708	168	4,6	0,7	19,4	0,3	12,0	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cenoura, cogumelos e brócolos ^{1,6,10,11}	787	187	3,6	0,5	30,0	1,0	7,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	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 com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	278	66	1,7	0,3	8,8	0,9	2,7	0,2
Prato	Grafinado de macarrão e peru lascado com molho de cenoura e salsa picada ^{1,3}	899	214	9,0	2,1	19,2	1,0	12,9	0,3
Vegetariana	Grafinado de macarrão e soja com molho de cenoura e salsa picada ^{1,6,8,10,11}	1383	328	8,5	1,5	37,1	6,5	22,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
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}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Salada de cavala (em conserva) com batata cozida e macedónia de legumes ^{4,6}	437	104	2,8	0,3	12,8	1,0	5,9	0,2
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata cozida e macedónia de legumes	572	136	2,4	0,3	21,8	1,5	4,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
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}	179	43	1,3	0,2	5,7	0,6	1,2	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa espiral ^{1,6,10}	839	199	5,9	1,4	19,0	1,3	17,1	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e curgete com massa espiral ^{1,6,10}	1106	261	6,9	1,1	38,9	1,7	10,9	0,4
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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de feijão ⁴	805	191	4,5	0,6	24,1	0,2	13,1	0,3
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão ^{1,6}	1122	267	6,3	1,1	38,0	0,7	13,7	0,6
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

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

Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
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}	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato	Arroz enriquecido com atum, cenoura e milho ⁴	1005	239	9,5	1,3	27,3	0,5	10,7	0,8
Vegetariana	Arroz com tofu, cenoura, milho e brócolos ⁶	752	179	5,6	1,0	23,9	0,8	7,3	0,2
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	Pá de porco assada com massa esparguete salteada em molho de tomate ^{1,6,10,12}	971	232	11,8	3,2	16,3	1,4	13,7	0,3
Vegetariana	Grão crocante no forno com massa esparguete salteada com molho de tomate, abóbora e curgete ^{1,6,9,10,11}	1087	259	10,4	1,7	32,9	2,4	7,6	0,9
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	Arroz de soja à valenciana ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1054	251	5,3	0,7	29,0	4,3	18,4	0,3
Vegetariana	Chili de peixe com arroz ^{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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Frango corado com macarronete estufado com feijão catarino e salsa ^{1,6,10,12}	911	216	4,6	0,8	26,0	1,5	16,2	0,4
Vegetariana	Soja crocante no forno com macarronete estufado com feijão catarino e salsa ^{1,6,8,10,11}	1500	356	5,5	1,0	47,0	5,8	26,9	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		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
Vegetariana		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
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, 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



Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
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}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado em molho de legumes com esparguete ^{1,6,9,10,11,12}	777	185	7,1	0,6	17,8	1,3	12,0	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas em estufado em molho com esparguete com esparguete ^{1,6,8,9,10,11}	1033	246	6,1	1,1	37,8	2,2	10,6	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

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. 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 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}	278	66	1,7	0,3	8,8	0,9	2,7	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}	980	233	6,0	0,8	34,6	0,5	9,4	0,8
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	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}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato normal	Jardineira de carnes (porco e frango)	475	113	3,7	1,0	11,2	1,0	7,8	0,1
Prato opção	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) e grão-de-bico	466	111	2,0	0,2	16,9	1,5	4,5	0,1
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		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}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato normal	Petinga no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	967	230	8,2	1,8	26,8	0,5	11,7	0,3
Prato opção	Feijão-frade cozido com abóbora, cenoura e brócolos picados e arroz de tomate	951	225	2,3	0,4	41,2	0,9	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	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
Prato opção		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
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, 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 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}	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		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}	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		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}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato normal	Frango assado com arroz de salsa ¹²	826	196	5,2	0,9	22,0	0,2	13,8	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	Salada de milho, cebola e tomate	222	53	1,6	0,0	5,2	2,0	3,9	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	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
Prato opção		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
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}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato normal	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10,12}	1032	246	10,5	3,4	22,1	1,7	14,1	0,2
Prato opção	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11,12}	1175	278	4,5	0,6	46,0	1,9	12,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,4	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, ⁵Soja, 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