Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Município de Famalicão

Escolas 2ª3ª ciclos e secundarias

Semana de 15 a 16 de setembro de 2022
Almoço

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[7,12]	188	45	1,5	0,3	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum[4,7]	1157	276	12,6	3,1	26,7	0,3	13,8	1,1
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (cenoura, couve lombarda, repolho e curgete) e arroz	746	177	3,7	0,6	29,7	1,6	4,7	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[7,12]	191	46	1,6	0,3	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral[1,3]	821	195	7,9	2,2	15,6	0,7	15,1	0,3
Vegetariana	Massa estufada com grão, cenoura e repolho[1,3]	1030	244	5,1	0,8	38,6	1,8	8,4	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	208	49	1,3	0,0	4,4	1,5	4,2	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726 N)

Verificado por:
Municipio V.N. Famalicão
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [7]Leite, [12]Dióxido 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

Escolas 2ª3ª ciclos e secundarias

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora[7,12]	198	47	1,6	0,3	6,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Carne de vaca picada estufada com arroz branco	1087	259	11,9	3,6	24,9	0,2	12,9	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (curgete e repolho) e arroz branco[1,6,10,11]	947	225	6,0	0,8	34,0	1,1	7,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época[7]	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos[7,12]	188	45	1,6	0,3	5,9	1,0	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata ensalsada[4]	451	107	3,3	0,5	11,2	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e batata ensalsada	417	99	3,4	0,5	13,9	1,2	2,2	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	208	49	1,3	0,0	4,4	1,5	4,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho[7,12]	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura e massa espiral[1,3]	784	186	4,7	0,9	21,2	1,2	14,1	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral[1,6]	1070	253	3,9	0,7	32,7	1,8	19,5	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca[7,12]	190	45	1,5	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de legumes[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	881	210	8,6	1,2	25,3	1,3	7,1	0,6
Vegetariana	Ervilhas salteadas com legumes (couve lombarda e cenoura) e arroz	865	206	4,4	0,7	35,0	1,2	4,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	2,9	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete[7,12]	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango)[1,3]	834	198	6,5	1,7	20,3	1,2	13,6	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa)[1,6]	1151	274	4,5	0,8	45,7	2,2	12,3	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista,4726N)

Verificado por:
Municipio Vila Nova de Famalicão
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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

Escolas 2ºª3ª ciclos e secundarias

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos[7,12]	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Omelete de fiambre no forno com arroz branco[1,3,6]	814	241	7,6	2,0	23,8	0,4	9,5	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco	731	174	3,7	0,6	29,3	1,5	4,2	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	2,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração[7,12]	306	73	1,6	0,3	10,1	1,2	2,9	0,2
Prato	Strogonoff de peru com massa cotovelinhos[1,3,7]	720	171	4,6	1,6	17,1	0,3	14,5	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com soja e legumes[1,6,7,8]	800	190	4,4	1,0	22,7	1,5	13,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,6	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[7,12]	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Filete de cavala em conserva com salada de feijão-frade e batata[4,6,12]	741	176	5,3	0,7	20,6	1,3	10,1	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e couve branca[12]	623	147	2,5	0,5	23,1	2,0	6,5	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	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 alho-francês e cenoura[7,12]	199	47	1,6	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Frango assado com arroz de cenoura[12]	767	182	4,8	0,8	20,6	0,6	12,7	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (cenoura, ervilhas, pimentos marrones, açafrão, lombarda e tofu)[6]	688	164	4,7	0,9	22,4	0,9	6,4	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	2,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[7,12]	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Pescada estufada com molho de tomate e batatas salteadas[4]	458	109	3,7	0,5	11,1	0,8	7,3	0,2
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco e legumes	405	96	0,9	0,1	16,0	1,8	3,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Elaborado por:
Gertal
Catarina Correia
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:
Municipio de Vila Nova de Famalicão
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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