

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Famalicão Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 17 a 21 de abril de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda ^{7,12}	136	33	1,6	0,3	3,2	0,8	0,8	0,2
Prato	Arroz com cavala (conserva) e macedónia (ervilhas, cenoura, nabo e feijão-verde) envolta em molho de tomate ^{4,6}	927	221	8,5	1,0	26,9	0,5	8,7	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos, nabo e feijão-verde)	832	197	2,5	0,4	33,6	0,8	8,0	0,6
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,1
Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	2,1	3,4	0,0
Vegetariana	Massa com tofu, cenoura, nabo, feijão-verde, ervilhas e milho ^{1,6}	691	164	5,3	1,2	19,7	2,2	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de cenoura e arroz branco ⁴	763	181	5,4	0,8	21,6	0,4	11,2	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Grão-de-bico e couve-flor assados envoltos em molho de tomate com arroz ^{9,10,11}	1313	313	10,6	1,5	44,8	1,1	7,5	1,3
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	282	67	0,3	0,0	13,9	13,9	1,0	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarrino e macarronete) ^{1,6}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,8	11,8	0,2
Salada	Salada de beterraba, pepino e milho	89	21	0,4	0,1	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes ^{7,12}	207	49	1,3	0,2	6,3	0,7	2,1	0,1
Prato	Carne de porco assada com batata assada ¹²	619	148	7,5	2,1	10,3	0,7	8,8	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com batata corada ⁶	643	153	2,4	0,3	18,2	1,1	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 24 a 28 de abril de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,8	0,8	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo, cenoura e ervilhas ³	827	197	6,2	1,7	24,8	0,5	9,1	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com arroz branco	689	164	3,9	0,6	26,3	1,8	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{7,12}	179	43	1,7	0,3	4,8	0,8	1,3	0,2
Prato	Barras de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1052	250	6,6	0,9	38,3	1,7	8,0	0,6
Salada	Salada de beterraba, tomate e cebola	93	22	0,2	0,0	3,4	3,1	0,9	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{1,6}	1136	269	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de repolho ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,6	0,2
Prato	Peru estufado em tomate com batata assada	507	121	4,9	1,3	10,1	0,8	8,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	2,7	1,8	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) e batatinha aos cubos ^{1,6,10,11}	515	122	2,5	0,3	19,2	1,4	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Salada de massa cotovelinhos com salmão lascado e brócolos ^{1,3,4}	806	192	9,2	1,7	17,6	0,3	8,8	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
Vegetariana	Tofu assado com macedónia de legumes e massa cotovelinhos ^{1,5,6,8,9,10,11}	741	176	5,4	1,5	22,5	1,3	9,0	0,5
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
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 1 a 5 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,7	1,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado com molho de tomate e esparguete ^{1,6,12}	908	216	7,4	1,8	23,5	1,9	13,5	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos, pimento e espinafres com esparguete ^{1,6}	1049	248	4,6	0,8	31,9	1,3	18,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	138	33	1,7	0,3	3,4	0,8	0,6	0,2
Prato	Salada de batata com macedónia de legumes, atum e feijão-frade ⁴	499	118	2,0	0,3	16,7	1,4	7,1	0,5
Salada	Salada de couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	2,2	3,9	0,0
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco (batata, pimento, nabo, cenoura, repolho, feijão branco)	446	106	0,9	0,1	17,7	1,6	4,4	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	362	85	0,7	0,3	17,3	15,6	1,4	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,6	0,3	4,3	0,6	0,8	0,2
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	771	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,3
Salada	Salada de cebola, pepino e tomate	91	21	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com abóbora assada e tomate e arroz ^{1,6,10,11}	1077	255	3,3	0,4	45,7	0,5	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,9	0,8	0,1
Prato	Massa estufada com grão-de-bico, cogumelos e legumes ^{1,3}	797	189	3,8	0,6	29,8	1,2	6,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
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
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 8 a 12 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Vegetariana	Ervilhas e lentilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo e couve-de-bruxelas), acompanha com esparguete ^{1,6}	840	199	2,6	0,5	30,8	1,9	10,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Petingas no forno com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1036	247	8,4	1,8	29,2	0,2	13,1	0,3
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	25	0,1	0,0	3,6	3,1	1,4	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico e abóbora crocante envoltos em molho de tomate, acompanha com arroz ^{9,10,11}	1285	307	12,0	1,7	38,8	0,7	9,3	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Prato	Massa de aves (frango e peru) ¹	644	152	2,6	0,5	16,4	1,7	15,2	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Vegetariana	Gratinado de couve-flor e soja com molho branco e tomate e massa cotovelos ^{1,6}	694	164	3,5	0,6	22,1	2,3	10,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada lascado, batata cozida aos cubos, cebola, salsa e ovo) ^{3,4,9,12}	410	97	2,0	0,4	13,8	0,2	5,4	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, cebola, cenoura, couve e batata aos cubos	461	109	1,8	0,3	18,8	1,6	3,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Rojões estufados com arroz branco	1125	268	9,4	2,5	33,9	0,2	11,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	478	115	9,4	1,2	3,5	1,5	3,2	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado com curgete, cogumelos, abóbora, tomate, acompanha com arroz	950	227	5,6	0,7	35,2	0,7	8,4	0,4
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
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 inofensivos.

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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 15 a 19 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Arroz de soja à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas, tomate, soja) ⁶	1095	259	3,0	0,4	37,3	0,8	19,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	478	115	9,4	1,2	3,5	1,5	3,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça – Dia da Consciencialização da Doença Celíaca									
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada (feijão encarnado) com arroz branco	1166	279	11,6	3,2	26,4	0,2	17,2	0,2
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico, cogumelos e abóbora com arroz branco	749	178	5,1	0,7	24,0	1,5	6,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6,9,12}	414	98	2,1	0,2	14,0	0,4	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (batata, abóbora, alho-francês, favas, couve-flor)	341	81	0,9	0,1	14,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	360	85	0,4	0,1	18,2	17,5	1,1	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{7,12}	229	55	2,1	0,3	6,9	0,7	1,4	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete ¹	746	177	3,8	0,7	19,4	1,4	15,8	0,3
Salada	Salada de pepino, pimento verde e tomate	96	23	0,4	0,0	3,1	3,1	1,0	0,0
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (repolho, feijão-verde, milho, cenoura, couve-flor) ^{1,6}	1047	248	4,5	0,7	32,5	1,8	18,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de legumes ⁴	687	163	4,0	0,6	20,5	0,7	10,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	0,4	3,1	0,5
Vegetariana	Gratinado de brócolos, repolho, abóbora e feijão preto com creme de soja, acompanha com arroz ^{1,6}	750	179	5,5	0,8	27,7	1,1	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Dia Internacional do Celíaco [APN]

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

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, 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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 22 a 26 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{7,12}	167	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1108	264	8,5	1,3	36,5	1,8	9,2	1,1
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Vegetariana	Grão crocante com cenoura, repolho e arroz de salsa ^{9,10,11}	1283	305	8,0	1,1	48,9	1,2	7,2	1,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Salada de massa cotovelinhos com salmão lascado, ovo, ervilhas e milho ^{1,3,4}	908	217	10,9	2,1	17,6	0,5	11,0	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11}	1150	272	4,2	0,6	45,5	2,0	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Jardineira de porco (carne de porco, cenoura, ervilhas, curgete, tomate, batata) ^{9,12}	493	117	4,1	1,2	12,6	0,2	6,7	0,1
Salada	Legumes incorporados (cenoura, curgete e tomate)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cenoura, ervilhas, tomate e curgete) com feijão catarino e batata estufada ^{9,12}	425	101	2,0	0,3	16,6	0,6	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de tomate ⁴	701	166	4,4	0,7	18,7	0,3	12,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	2,7	1,7	0,0
Vegetariana	Arroz à valenciana de seitan e legumes (cenoura, pimento e ervilhas) corado no forno ^{1,6}	773	184	3,6	0,7	24,7	0,8	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e penca ^{7,12}	204	49	2,1	0,3	5,6	0,8	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete polvilhado com salsa ¹	728	172	3,5	0,6	18,2	1,3	16,6	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e repolho cozidos	119	28	0,4	0,1	3,0	2,7	1,9	0,8
Vegetariana	Massa fusilli com soja, milho e feijão-verde ^{1,6}	1165	275	3,7	0,7	38,1	1,6	21,7	0,2
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
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e brócolos ⁴	825	196	5,6	0,8	25,9	0,8	9,8	1,0
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	245	58	1,5	0,0	5,6	2,0	4,6	0,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno polvilhado com ervas aromáticas ⁶	1146	271	3,1	0,4	40,4	0,3	19,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,1
Prato	Perna de frango assada com molho de legumes e massa espiral ¹	713	169	5,0	0,9	16,6	1,6	13,9	0,3
Salada	Salada de pepino, pimento e tomate	96	23	0,4	0,0	3,1	3,1	1,0	0,0
Vegetariana	Massa com grão-de-bico, cogumelos e feijão-verde ^{1,6}	934	222	5,7	1,0	32,2	2,2	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Feijoada de cogumelos e legumes (feijão branco, cenoura, abóbora, couve-lombarda e cogumelos) com arroz	641	152	2,6	0,4	22,6	0,8	6,6	0,4
Salada	Legumes incorporados (cenoura, abóbora e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta – Dia Mundial da Criança									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com batata frita pala pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1174	282	18,6	5,5	25,4	0,0	3,1	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Vegetariana	Tofu assado com brócolos, curgete, couve-flor no forno e batata frita pala pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1191	286	18,8	5,5	21,1	0,5	7,7	0,8
Sobremesa	Bolo de chocolate / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Pescada estufada com arroz de tomate ⁴	671	159	3,9	0,6	18,9	0,3	11,8	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Vegetariana	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) com arroz	902	213	3,0	0,4	37,8	0,7	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

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

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 5 a 9 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,1
Prato	Massa colorida com ovo (massa espiral, ovo, cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,3}	806	192	6,9	1,7	20,9	1,9	10,2	0,7
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	2,7	1,7	0,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura e brócolos e grão-de-bico assado ^{1,6}	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho e nabo ^{7,12}	141	34	1,8	0,3	3,4	1,0	0,5	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com molho bechamel e batata aos cubos ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	629	151	6,8	1,0	15,7	0,3	6,5	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Vegetariana	Seitan assado com legumes (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas) e batata assada ^{1,6}	463	110	3,3	0,6	13,4	1,5	5,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{7,12}	211	50	2,0	0,3	6,0	1,0	1,4	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete ¹	716	169	3,0	0,5	18,5	1,3	16,8	0,3
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e curgete, acompanha com esparguete ^{1,6}	1063	251	3,0	0,6	32,1	1,2	21,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	688	163	3,9	0,6	20,4	0,6	10,8	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	103	9,6	1,4	2,4	2,3	0,9	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e legumes	890	211	4,4	0,7	33,2	1,1	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Aipo, 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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 12 a 16 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,8	0,8	0,2
Prato	Massa espiral com carne de vaca picada estufada em molho de tomate ¹	1035	247	11,0	3,3	23,0	1,7	13,3	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Vegetariana	Lentilhas, curgete e couve-flor salteadas envoltas em molho de tomate com massa espiral	929	221	7,7	1,1	22,8	1,0	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Creme de repolho ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,6	0,2
Prato	Frango estufado com arroz branco	762	181	4,6	0,8	20,4	0,2	14,2	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e cebola	96	23	0,1	0,0	3,6	3,2	0,8	0,1
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,5,6,8,9,10,11}	709	169	5,1	1,3	22,8	0,7	7,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de feijão vermelho no forno com esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1299	308	4,7	0,6	52,6	2,4	13,0	0,4
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e favas ^{7,12}	179	43	1,7	0,3	4,8	0,8	1,3	0,2
Prato	Petingas assadas com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	948	226	8,2	1,8	25,7	0,3	11,7	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e couve branca cozidos	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz branco ^{1,6}	773	184	4,5	0,7	22,8	0,3	12,2	0,4
Sobremesa	Gelatina de laranja / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	286	68	0,4	0,0	13,2	12,8	1,4	0,2

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

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 19 a 23 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,6,12}	940	224	8,7	3,7	23,8	2,2	12,0	0,8
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
Vegetariana	Feijão catarino, cogumelos e curgete no forno com molho de tomate, acompanha com esparguete ^{1,6}	712	169	3,9	0,7	25,8	1,7	7,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Abrótea no forno com arroz de feijão ⁴	757	180	3,7	0,5	23,3	0,2	13,1	0,2
Salada	Salada de cebola, milho e pepino	196	46	1,5	0,1	4,2	1,3	3,7	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com brócolos, couve-flor, feijão-verde e arroz branco	955	227	4,2	0,6	36,0	0,8	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco ^{7,12}	213	51	1,8	0,3	6,1	0,7	1,6	0,2
Prato	Carne de porco estufada com massa cotovelinhos ¹	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pimento	540	131	12,8	1,8	1,9	1,9	0,9	1,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de cenoura e couve branca e massa cotovelinhos ^{1,5,6,8,9,10,11}	968	230	8,6	2,2	27,1	2,0	11,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,9	0,8	0,1
Prato	Salada de batata cozida aos cubos com cavala (conserva) e ovo ^{3,4,6,9,12}	494	117	3,8	0,6	14,1	0,0	6,1	0,2
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Vegetariana	Salada quente de grão com batata cozida aos cubos, brócolos, cenoura, milho e feijão-verde ^{9,12}	554	131	2,8	0,4	20,5	0,6	4,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,6	0,3	4,3	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) gratinado no forno ⁷	829	197	6,9	2,4	17,0	0,2	16,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	1151	272	3,1	0,4	40,6	0,3	19,5	0,1
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
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Famalicão Restaurante EB2,3 e SEC. Semana de 26 a 30 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Nuggets vegetarianos (heura) no forno com arroz de cenoura ^{1,6}	1028	244	6,2	0,8	36,6	1,2	8,3	0,5
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,4	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Jardineira de potas (batata, cenoura, ervilhas, potas) ¹⁴	343	81	1,3	0,2	9,4	0,9	7,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	2,7	1,7	0,0
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade cozido com batata, couve-galega, brócolos e couve-flor ¹	410	97	1,1	0,2	17,1	1,4	3,6	0,2
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	420	101	0,9	0,5	20,0	18,4	2,3	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Salada	Brócolos, pimento e feijão-verde	128	31	0,6	0,1	2,6	2,1	2,4	0,8
Vegetariana	Estufado de tofu com cenoura e pimento com massa espiral ^{1,6}	745	177	5,6	1,3	21,9	1,8	8,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Salada quente de arroz de salmão lascado com ervilhas e milho ⁴	1060	253	13,7	2,5	21,3	0,4	10,8	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Vegetariana	Arroz de feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca ¹²	1071	253	6,7	1,4	37,6	0,6	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com esparguete ¹	1041	248	10,5	3,1	22,1	1,6	15,5	0,3
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	0,1
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos e legumes (cenoura, ervilhas e brócolos) com esparguete ^{1,6}	966	229	4,2	0,8	35,9	2,7	9,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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
Carla Sousa
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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