



Município de Famalicão
EB2,3 E SEC.
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete) ^{1,3,6,10,11}	1175	278	4,5	0,6	46,0	1,9	12,0	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	200	47	1,6	0,1	3,7	0,8	4,2	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco ^{7,12}	292	69	1,3	0,2	9,3	1,1	3,3	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomilho ⁴	758	180	4,6	0,7	21,8	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz de tomilho ^{1,6}	839	200	7,2	1,4	25,3	0,8	7,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
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	Creme de nabo ^{7,12}	175	42	1,4	0,2	5,7	0,9	0,9	0,3
Prato	Frango estufado com cenoura e macarronete ^{1,3}	798	189	4,7	0,9	21,2	1,2	14,1	0,3
Vegetariana	Estufado de grão com cenoura e repolho, acompanha com macarronete ^{1,6}	1199	284	5,9	1,0	44,3	3,1	11,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
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}	171	41	1,3	0,2	5,5	0,6	1,1	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4}	668	159	4,3	0,8	18,4	1,4	10,2	0,6
Vegetariana	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade)	281	67	0,9	0,2	10,9	1,1	2,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	259	61	0,1	0,0	12,5	12,5	1,3	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	178	42	1,4	0,2	5,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Carne de porco assada com arroz branco ¹²	985	235	11,1	3,1	19,1	0,2	13,4	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido com cenoura, ervilhas, milho e feijão branco	1050	249	3,0	0,4	43,3	0,6	8,8	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

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, 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 E SEC.
Semana de 25 a 29 de setembro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	972	231	4,8	0,6	37,6	1,6	7,7	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete, milho e cogumelos) e lentilhas no forno ⁷	780	185	4,1	1,1	28,6	0,8	7,2	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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	5,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco e frango, cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,3}	834	198	6,5	1,7	20,3	1,2	13,6	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1060	252	4,1	0,7	41,9	2,2	11,4	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	95	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
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 couve-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	302	72	1,4	0,2	10,6	1,1	3,5	0,2
Prato	Paella de soja à valenciana (soja, cenoura, pimento, tomate, milho, cogumelos e arroz) ⁶	636	151	4,1	0,8	21,1	0,9	6,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	176	42	0,3	0,0	8,5	8,5	0,5	0,0
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}	171	41	1,3	0,2	5,5	0,6	1,1	0,1
Prato	Peru corado com batata estufada ¹²	533	127	5,6	1,5	7,6	0,6	10,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (soja, cenoura, ervilhas, curgete, batata) ⁶	547	129	1,6	0,2	16,9	1,4	9,9	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
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 nabo ^{7,12}	175	42	1,4	0,2	5,7	0,9	0,9	0,3
Prato	Massa cotovelinhos com salmão, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	1046	250	13,0	2,3	21,8	1,0	10,5	0,1
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico no forno com massa cotovelinhos ^{1,6}	859	204	4,5	0,8	31,7	2,6	7,6	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	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, ¹³Tremço, 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 E SEC.
Semana de 2 a 6 de outubro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,3	1,0	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3,6,12}	885	210	6,0	0,3	23,0	0,7	15,8	0,2
Vegetariana	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{1,6}	647	154	4,9	1,1	18,9	2,0	7,6	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico ^{7,12}	295	70	1,7	0,3	10,1	0,9	2,6	0,1
Prato	Salada de batata cozida aos cubos com cavala e ovo, cenoura e ervilhas ^{3,4,6}	453	107	3,2	0,4	12,9	1,1	6,1	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes e soja (batata, cenoura, alho-francês, couve-lombarda, pimento, soja) ⁶	332	78	0,9	0,1	11,2	0,9	5,5	0,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	24	0,2	0,0	3,5	3,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve portuguesa ^{7,12}	189	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com esparguete ^{1,3}	800	190	4,1	0,7	21,1	0,9	16,6	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete ^{1,6}	1120	267	7,1	1,1	39,7	2,1	10,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	182	43	0,3	0,1	8,5	8,5	0,5	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		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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,6	0,9	1,3	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de feijão catarino ^{2,4}	732	174	4,0	0,6	20,6	0,1	13,6	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, brócolos, couve-flor e feijão-verde no forno com arroz	1019	242	3,4	0,4	41,5	1,5	8,7	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	240	57	1,8	0,0	4,8	0,8	4,9	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	307	74	0,9	0,4	14,3	13,8	1,6	0,1

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, ⁵Soja, ⁷Leite, 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 E SEC.
Semana de 9 a 13 de outubro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	343	81	1,4	0,2	12,4	1,0	4,0	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1091	260	8,9	1,4	34,3	1,9	9,6	1,2
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz branco ^{1,6}	872	208	7,2	1,2	25,7	1,1	9,4	0,5
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	91	21	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batata e molho bechamel ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	629	151	6,8	1,0	15,7	0,3	6,5	1,1
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade, salsa, cenoura, couve-galega e ervilhas ¹	443	105	0,9	0,2	18,9	1,5	4,0	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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	191	45	1,5	0,3	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado com massa esparguete ^{1,3}	821	195	7,9	2,1	15,6	0,7	15,1	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas com massa esparguete ^{1,6}	941	223	4,5	0,8	33,7	2,7	9,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	2,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,3	1,0	1,2	0,2
Prato	Petinga no forno 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	0,3
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e beringela com molho de tomate e arroz branco ^{9,10,11,12}	789	188	5,9	0,9	27,1	1,3	5,2	0,3
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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,6	0,9	1,3	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	687	163	2,9	0,5	26,6	2,4	6,1	0,1
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
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:
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



Município de Famalicão
EB2,3 E SEC.
Semana de 16 a 20 de outubro de 2023
Almoço

Segunda – Dia Mundial da Alimentação

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	185	44	1,4	0,3	6,6	1,1	0,8	0,3
Prato	Tirinhas de aves estufadas com molho de cenoura, tomate e millet, acompanha com arroz	720	171	4,6	0,7	18,5	0,7	13,4	0,2
Vegetariana	Massa com lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,6,8,11}	847	201	3,4	0,6	30,8	1,9	10,2	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	312	74	0,3	0,0	14,8	13,8	1,3	0,0



Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Massa de atum com ovo, ervilhas, cenoura e milho gratinada com molho de tomate ^{1,3,4}	939	224	10,6	1,7	20,2	1,3	10,5	0,6
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas e cenoura ^{1,6,8,11}	847	201	3,4	0,6	30,8	1,9	10,2	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	106	25	0,2	0,1	3,1	2,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	189	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Rojões estufados com batata ^{5,6}	724	174	10,4	2,3	10,2	0,1	9,7	0,2
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (batata aos cubos, abóbora, alho-francês, couve-flor, favas, cebolada e salsa)	342	81	0,8	0,1	14,3	1,3	3,0	0,1
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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e feijão catarino ^{7,12}	284	68	1,4	0,2	10,4	0,7	2,8	0,1
Prato	Tranches de pescada assados com cebolada e arroz de couve branca ^{2,4}	630	150	4,9	0,7	15,4	0,6	10,7	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	726	173	5,1	1,2	24,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	2,6	1,7	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás 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	Creme de couve-flor ^{7,12}	189	45	1,4	0,2	6,5	1,2	1,2	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral ^{1,3}	841	199	5,1	0,9	22,6	1,0	15,3	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e massa espiral ^{1,6}	1106	261	6,9	1,1	38,9	1,7	10,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	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
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. 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



Município de Famalicão
EB2,3 E SEC.
Semana de 23 a 27 de outubro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico ^{7,12}	295	70	1,7	0,3	10,1	0,9	2,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete ^{1,3,6,12}	924	220	8,8	3,4	23,9	1,5	10,7	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com massa esparguete) ^{1,3,6}	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
Salada	Salada de cebola, pepino e tomate	90	21	0,3	0,0	3,0	2,8	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	185	44	1,4	0,3	6,6	1,1	0,8	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com tomilho e arroz branco ⁴	761	181	4,6	0,7	21,9	0,2	12,5	0,3
Vegetariana	Gratinado de lentilhas cenoura, repolho, curgete e ervilhas com molho branco e salsa, acompanha com arroz ^{1,6,10,11}	642	153	2,5	0,4	25,5	1,6	5,8	0,2
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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0

Quarta – Dia Mundial das Massas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,9	1,2	1,2	0,3
Prato	Frango estufado com molho de tomate e macarronete ^{1,3}	846	201	6,8	1,2	20,3	1,1	13,6	0,3
Vegetariana	Macarronete com estufado de feijão branco, tomate e beringela ^{1,6}	892	211	3,4	0,7	32,8	2,2	9,3	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,2	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,6	0,9	1,3	0,2
Prato	Salada camponesa de cavala (batata cozida, cavala lascada (conserva), cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	437	104	2,8	0,3	12,8	1,2	5,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cogumelos, brócolos e batata assada aos cubos ^{9,10,11}	565	134	4,1	0,6	19,1	1,2	3,8	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	85	20	0,5	0,1	1,8	1,7	1,6	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 brócolos ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,3	1,0	1,2	0,2
Prato	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) acompanha com arroz ^{9,10,11}	858	204	3,1	0,4	35,4	0,5	8,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	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, 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