



Município de Famalicão

EB1

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}	146	35	1,6	0,3	3,9	0,9	0,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ¹	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete) ^{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
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}	238	57	1,6	0,3	6,9	0,8	2,4	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomilho ^{2,4}	706	167	4,1	0,6	20,5	0,2	11,8	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz de tomilho ^{1,6}	799	190	7,0	1,4	23,1	0,8	7,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	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}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura e macarronete ¹	741	175	4,3	0,8	18,6	1,6	15,2	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	103	9,6	1,4	2,4	2,3	0,9	1,0
Vegetariana	Estufado de grão com cenoura e repolho, acompanha com macarronete ^{1,6}	1181	280	5,7	1,0	43,5	3,0	11,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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}	143	34	1,5	0,3	3,8	0,7	0,8	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4,12}	633	150	3,7	0,6	19,1	0,5	9,0	0,6
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	598	144	12,1	1,6	4,3	1,7	3,7	0,0
Vegetariana	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade)	320	76	1,4	0,2	12,0	1,1	2,8	0,1
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	Sopa de brócolos ^{7,12}	146	35	1,6	0,3	3,7	0,8	0,9	0,1
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	1029	245	11,0	3,0	23,0	0,2	13,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Vegetariana	Arroz enriquecido com cenoura, ervilhas, milho e feijão branco	1097	260	3,0	0,4	46,0	0,6	8,8	0,4
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, 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



Município de Famalicão
EB1
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}	146	35	1,6	0,3	3,9	0,9	0,8	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}	1003	238	5,6	0,8	37,8	1,5	7,6	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete, milho e cogumelos) e lentilhas no forno	749	177	2,5	0,3	31,0	0,8	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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}	146	35	1,6	0,3	3,8	0,9	0,9	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco e frango, cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ¹	836	199	6,1	1,6	20,2	1,7	15,1	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,8	11,8	0,2
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	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	244	58	1,7	0,2	7,8	0,8	2,5	0,2
Prato	Paella de soja à valenciana (soja, cenoura, pimento, tomate, milho, cogumelos e arroz) ⁶	929	219	1,9	0,2	31,6	0,8	17,6	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	103	9,6	1,4	2,4	2,3	0,9	1,0
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	Sopa de alho-francês ^{7,12}	143	34	1,5	0,3	3,8	0,7	0,8	0,1
Prato	Peru corado com batata estufada ¹²	508	121	5,0	1,4	8,8	0,2	9,9	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (soja, cenoura, ervilhas, curgete, batata) ⁶	566	134	1,3	0,2	17,7	1,3	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com salmão, milho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	1040	248	12,2	2,2	21,9	0,4	11,6	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico no forno com massa cotovelinhos ^{1,6}	869	206	3,9	0,7	33,3	2,7	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	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
EB1
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}	164	39	1,7	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3,6,7,12}	623	147	1,7	0,3	27,6	2,0	4,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Vegetariana	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{1,6}	646	153	5,1	1,1	17,9	1,7	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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}	208	50	1,8	0,3	6,3	0,7	1,5	0,2
Prato	Salada de batata cozida aos cubos com cavala e ovo, cenoura e ervilhas ^{3,4,6,12}	483	115	3,6	0,6	13,8	0,1	6,0	0,2
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	25	0,1	0,0	3,6	3,1	1,4	0,0
Vegetariana	Empadão de legumes e soja (batata, cenoura, alho-francês, couve-lombarda, pimento, soja) ⁶	362	86	1,4	0,2	12,1	0,8	5,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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	Creme de couve portuguesa ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com esparguete ¹	760	180	3,1	0,5	20,9	1,5	16,4	0,3
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,3	0,1	3,4	3,1	1,1	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete ^{1,6}	1146	273	6,0	0,9	42,4	1,9	12,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,3	0,6	1,0	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno com arroz de feijão catarino ^{2,4}	757	180	4,0	0,6	22,9	0,2	12,6	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico, brócolos, couve-flor e feijão-verde no forno com arroz	1004	238	4,1	0,5	39,8	1,5	8,1	0,3
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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
EB1
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}	270	64	1,8	0,3	8,9	0,7	2,8	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 beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz branco ^{1,6}	866	206	6,6	1,1	25,2	1,1	10,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batata e molho bechamel ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	639	153	6,9	1,3	15,7	0,2	6,7	1,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,3	3,3	1,2
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade, salsa, cenoura, couve-galega e ervilhas ¹	437	103	1,1	0,2	18,6	1,4	3,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabikas ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Prato	Peru estufado com massa esparguete ¹	716	169	3,0	0,5	18,5	1,3	16,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	2,7	1,8	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas com massa esparguete ^{1,6}	966	229	4,2	0,8	35,9	2,7	9,7	0,3
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	Crema de brócolos ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate ^{2,4}	656	155	3,8	0,6	19,1	0,4	10,9	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	0,4	3,1	0,5
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e beringela com molho de tomate e arroz branco ^{1,2}	748	178	5,8	0,8	25,5	1,3	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	157	37	1,7	0,3	4,3	0,6	1,0	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	886	210	4,5	0,8	31,3	2,9	8,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
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, 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

EB1

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}	161	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,3
Prato	Tirinhas de aves estufadas com molho de cenoura, tomate e millet, acompanha com arroz	693	164	4,4	0,7	19,1	0,9	11,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	0,4	3,1	0,5
Vegetariana	Massa com lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,6,8,11}	918	217	3,5	0,6	34,5	2,0	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Massa de atum com ovo, ervilhas, cenoura e milho gratinada com molho de tomate ^{1,3,4}	879	209	8,1	1,4	21,5	1,7	11,7	0,8
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	2,7	1,7	0,0
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas e cenoura ^{1,6,8,11}	918	217	3,5	0,6	34,5	2,0	10,4	0,3
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}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Rojões estufados com batata ^{5,6}	648	156	8,1	1,7	12,4	0,1	8,0	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (batata aos cubos, abóbora, alho-francês, couve-flor, favas, cebolada e salsa)	341	81	0,9	0,1	14,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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}	196	47	1,6	0,3	6,1	0,5	1,6	0,2
Prato	Tranches de pescada assados com cebolada e arroz de couve branca ^{2,4}	656	156	5,0	0,7	17,4	0,6	9,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	2,7	1,8	0,0
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	709	169	5,1	1,3	22,8	0,7	7,4	0,4
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	Crepe de couve-flor ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral ¹	756	179	3,9	0,7	19,4	1,4	16,1	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	103	9,6	1,4	2,4	2,3	0,9	1,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e massa espiral ^{1,6}	1113	263	6,3	1,1	40,4	1,8	11,1	0,5
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 rijas, 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 EB1

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}	208	50	1,8	0,3	6,3	0,7	1,5	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete ^{1,6,12}	940	224	8,7	3,7	23,8	2,2	12,0	0,8
Salada	Salada de cebola, pepino e tomate	91	21	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com massa esparguete) ^{1,6}	1292	305	3,8	0,7	42,9	2,1	23,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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}	161	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,3
Prato	Medalhões de pescada assados com tomilho e arroz branco ^{2,4}	708	168	4,1	0,6	20,5	0,2	11,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	0,4	3,1	0,5
Vegetariana	Gratinado de lentilhas cenoura, repolho, curgete e ervilhas com molho branco e salsa, acompanha com arroz ^{1,6}	903	214	4,2	0,6	32,7	0,8	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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}	156	37	1,5	0,3	4,5	0,9	0,9	0,2
Prato	Frango estufado com molho de tomate e macarronete ¹	779	185	5,4	0,9	18,7	1,4	15,1	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Macarronete com estufado de feijão branco, tomate e beringela ^{1,6}	920	218	4,6	0,9	32,3	2,2	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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}	157	37	1,7	0,3	4,3	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada camponesa de cavala (batata cozida, cavala lascada (conserva), cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6,12}	414	98	2,1	0,2	14,0	0,4	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	85	21	0,5	0,1	1,8	1,7	1,6	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cogumelos, brócolos e batata assada aos cubos ^{9,10,11}	545	130	3,9	0,5	18,6	1,1	3,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	164	39	1,7	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) acompanha com arroz ^{9,10,11}	856	204	3,2	0,4	35,3	0,5	7,9	0,2
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	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, 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