

Município de Famalicão

JI / EB1

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda ^{7,12}	136	33	1,6	0,3	3,2	0,5	0,8	0,2
Prato	Arroz de cavala (conserva) com ervilhas e cenoura ^{4,6}	942	224	7,6	0,9	28,8	0,6	9,5	0,5
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	0,8	3,4	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos, nabo e feijão-verde) no forno	832	197	2,5	0,4	33,6	0,8	8,0	0,6
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	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,7	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 alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Vegetariana	Massa com tofu, cenoura, nabo, feijão-verde, ervilhas e milho ^{1,6}	691	164	5,3	1,2	19,7	2,0	8,4	0,3
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 curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com molho de cenoura e arroz branco ^{2,4}	684	163	4,6	0,7	19,4	0,4	10,5	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	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 morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarronete) ^{1,6}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho, couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes ^{7,12}	207	49	1,3	0,2	6,3	0,5	2,1	0,1
Prato	Rojõezinhos estufados com batata aos cubos no forno ^{5,6}	648	156	8,1	1,7	12,4	0,1	8,0	0,1
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Vegetariana	Gratinado de couve-flor, soja e batata aos cubos com molho branco no forno ^{1,5,6}	512	123	3,9	0,3	14,8	1,2	6,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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, ²Crustáceos, 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

Município de Famalicão

JI / EB1

Semana de 15 a 19 de abril de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, 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	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (repolho, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	689	164	3,9	0,6	26,3	1,2	4,2	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 favas com hortalíça ^{7,12}	179	43	1,7	0,3	4,8	0,5	1,3	0,2
Prato	Massa macarronete com salmão lascado e milho gratinada com queijo no forno ^{1,2,3,4,6,7,12}	768	182	4,4	1,4	20,4	0,9	14,1	0,4
Salada	Salada de beterraba, cenoura e cebola	96	23	0,1	0,0	3,6	3,2	0,8	0,1
Vegetariana	Tofu assado com macedónia de legumes e macarronete ^{1,6}	718	171	6,3	1,4	18,6	0,9	9,0	0,5
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 brócolos e couve-flor ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Guisado de frango com grão-de-bico, batata e legumes (cenoura, repolho e couve-lombarda)	488	116	2,0	0,3	15,1	1,0	8,4	0,1
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda, brócolos, repolho, batata e ervilhas ¹²	487	116	2,0	0,3	18,1	1,4	4,5	0,2
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	Creme de repolho ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,6	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de tomate ⁴	664	157	3,8	0,6	18,1	0,4	12,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja no forno ^{1,6}	1136	269	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral ¹	836	199	6,8	1,8	20,2	1,5	13,8	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas e abóbora com massa espiral ^{1,6}	1369	324	4,7	1,0	52,7	2,0	15,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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, 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

JI / EB1

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Douradinhos 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, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com abóbora, 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
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 catarino ^{7,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,4	1,7	0,2
Prato	Perna de frango assada com esparguete envolta em molho de tomate ¹	806	191	5,2	0,9	19,5	1,4	16,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	0,7	3,9	0,0
Vegetariana	Soja no forno com cogumelos e espinafres com esparguete envolta em molho de tomate ^{1,6}	1099	260	5,9	1,0	32,2	1,3	18,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	138	33	1,7	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Chili vegetariano (estufado de feijão catarino, soja, cenoura e repolho com arroz) ⁶	1026	243	3,0	0,3	34,1	0,8	19,0	0,3
Salada	Salada de cebola, pepino e beterraba	89	21	0,2	0,1	2,9	2,5	1,1	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	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 brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Massa espiral com atum, curgete, abóbora e couve-lombarda ^{1,3,4}	803	191	7,6	1,2	20,9	1,1	9,3	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Vegetariana	Massa espiral com estufado de feijão preto, cogumelos, curgete, abóbora e couve-lombarda ^{1,6}	810	191	4,6	0,8	28,6	1,3	8,4	0,5
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	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, 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

JI / EB1

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
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, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
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	1,4	10,8	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	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau lascado, batata cozida aos cubos, cebola, salsa e ovo cozido) ^{3,4,12}	416	99	2,2	0,4	13,2	0,9	5,8	0,9
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	1,6	2,0	0,8
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	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	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1007	240	7,1	0,9	33,6	0,8	9,5	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Prato	Peru estufado em tomate com macarronete ¹	982	233	6,7	1,6	30,7	1,2	11,9	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	478	115	9,4	1,2	3,5	0,1	3,2	0,0
Vegetariana	Soja estufada com curgete, cogumelos, abóbora e tomate com macarronete ^{1,6}	956	227	4,6	0,8	25,4	1,3	18,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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, 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

JI / EB1

Semana de 6 a 10 de maio de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Arroz de soja à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas, tomate, soja) ⁶	1141	270	3,0	0,4	35,6	0,8	21,5	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	478	115	9,4	1,2	3,5	0,1	3,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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 couve galega ^{7,12}	156	37	1,9	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Prato	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, macarrão, cenoura, couve-lombarda e repolho) ^{1,3}	828	197	7,6	2,2	18,8	1,0	11,7	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, couve-lombarda e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho, couve-lombarda e brócolos) ^{1,6}	770	183	3,9	0,6	27,0	2,1	7,8	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	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) ^{4,6,12}	414	98	2,1	0,2	14,0	1,1	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	0,0
Vegetariana	Salada camponesa com feijão-frade (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹²	542	128	1,5	0,3	22,4	0,9	5,0	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás d.i /fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Bifinhos de frango estufados com esparguete ¹	760	180	3,1	0,5	20,9	1,5	16,4	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	Soja e legumes estufados (brócolos, couve-flor, abóbora) com esparguete ^{1,6}	1064	252	2,7	0,5	31,3	1,7	22,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Pescada assada com arroz de legumes ⁴	659	156	3,8	0,6	19,4	0,5	10,6	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Vegetariana	Gratinado de brócolos, repolho, abóbora e feijão preto com creme de soja, acompanha com arroz ^{1,6}	750	178	5,5	0,8	27,7	0,7	3,6	0,4
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:
Municipio 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, 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

JI / EB1

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{7,12}	167	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12}	939	224	9,3	3,6	24,7	0,8	10,0	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura, repolho e massa esparguete ^{1,6}	776	184	3,4	0,9	25,0	2,2	12,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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 alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Cubinhos de salmão no forno polvilhados com ovo e massa cotovelinhos ^{1,3,4}	1093	261	14,5	2,9	18,7	1,4	13,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com feijão catarino, abóbora, brócolos e repolho no forno ^{1,6}	1088	258	1,6	0,5	48,5	2,1	12,2	0,6
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 hortalíça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Jardineira de peru (carne de peru, cenoura, ervilhas, batata)	492	117	4,4	1,2	9,3	0,8	9,6	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (lentilhas, cenoura, ervilhas, batata) ^{1,6,8,11}	608	144	1,9	0,2	24,2	4,4	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta - Dia Mundial Consciencialização da Doença Celíaca		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com cebolada e arroz de ervilhas ^{2,4}	689	164	4,6	0,7	20,1	0,5	9,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cenoura, ervilhas, tomate e curgete) e grão-de-bico no forno com arroz branco	827	196	4,6	0,6	31,6	1,5	5,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e penca ^{7,12}	199	48	1,9	0,3	5,7	0,4	1,6	0,2
Prato	Carne de porco corada com massa espiral estufada em molho de tomate ^{1,3}	1046	250	12,8	3,3	19,6	0,9	13,6	0,4
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Vegetariana	Soja, repolho e brócolos estufados com massa espiral envolto em tomate ^{1,6}	1161	275	3,3	0,7	35,3	1,4	22,8	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)

Município de Famalicão

JI / EB1

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas com espinafres ^{1,6,7,10,11,12}	272	65	1,8	0,3	8,8	0,4	2,8	0,2
Prato	Empadão de arroz de atum ^{3,4,7,12}	374	89	4,1	0,7	7,3	0,3	5,4	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura e cebola	96	23	0,1	0,0	3,6	3,2	0,8	0,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	1151	272	3,1	0,4	40,6	0,4	19,5	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	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,7	0,7	0,1
Prato	Perna de frango assada com alecrim e macarrão ¹	790	187	4,1	0,8	20,0	1,4	17,0	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com curgete, couve-flor e abóbora com macarrão ^{1,6}	835	198	6,1	1,0	27,2	1,5	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de cenoura e batata cozida aos cubos ^{2,4,12}	423	101	2,6	0,4	12,1	0,9	6,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	0,7	3,9	0,0
Vegetariana	Abóbora, beringela e lentilhas no forno com molho de cenoura e batata cozida aos cubos ¹²	595	141	2,7	0,4	21,5	1,1	6,0	0,2
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	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	749	177	2,8	0,5	19,9	0,1	17,8	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	1,9	1,3	0,0
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Massa espiral estufada com grão-de-bico, cogumelos, cenoura e repolho	700	167	5,2	0,7	19,3	1,4	7,6	0,8
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	245	58	1,5	0,0	5,6	1,0	4,6	0,1
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, 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