

Município de Famalicão

EB2,3 / SEC.

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}	176	42	1,3	0,2	5,6	0,8	1,1	0,2
Prato	Arroz de cavala (conserva) com ervilhas e cenoura ^{4,6}	961	229	9,4	1,2	26,7	0,9	8,8	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos, nabo e feijão-verde) no forno	774	183	2,4	0,4	30,7	1,0	7,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	241	57	1,6	0,0	5,5	0,6	4,6	0,0
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}	183	43	1,4	0,3	5,9	0,7	1,1	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa espiral ^{1,3,12}	819	194	4,9	0,9	20,5	1,0	15,3	0,3
Vegetariana	Massa com tofu, cenoura, nabo, feijão-verde, ervilhas e milho ^{1,6}	620	147	4,5	1,0	18,4	2,2	7,2	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
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}	184	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de cenoura e arroz branco ⁴	756	180	6,0	0,9	20,6	0,5	10,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e couve-flor assados envoltos em molho de tomate com arroz ^{9,10,11}	1212	289	9,9	1,4	41,5	1,3	6,7	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,1	1,4	0,0
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}	182	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarronete) ^{1,6}	1060	252	4,1	0,7	41,9	1,7	11,4	0,1
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}	308	73	1,8	0,3	10,2	0,9	2,8	0,1
Prato	Rojõezinhos estufados com batata aos cubos no forno ^{5,6}	724	174	10,4	2,3	10,2	0,1	9,7	0,2
Vegetariana	Gratinado de couve-flor, soja e batata aos cubos com molho branco no forno ^{1,5,6}	600	143	5,6	0,5	15,3	1,2	7,4	0,1
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	204	48	1,3	0,0	5,0	2,4	3,5	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, ³Ovos, 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

EB2,3 / SEC.

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}	180	43	1,3	0,2	5,9	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cenoura e ervilhas ³	778	185	5,5	1,5	24,3	0,9	8,2	0,5
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (repolho, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	637	151	3,2	0,4	24,0	1,2	5,3	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	200	47	1,6	0,1	3,7	0,5	4,2	0,0
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}	211	50	1,4	0,2	6,5	0,8	1,9	0,2
Prato	Massa macarronete com salmão lascado e milho gratinada com queijo no forno ^{1,3,4,7}	1255	300	18,0	4,2	19,9	0,8	13,6	0,3
Vegetariana	Tofu assado com macedónia de legumes e macarronete ^{1,6}	877	208	7,0	1,5	25,8	1,3	9,6	0,4
Salada	Salada de beterraba, cenoura e cebola	97	23	0,1	0,0	3,7	3,4	0,8	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 brócolos e couve-flor ^{7,12}	186	44	1,4	0,2	5,7	1,3	1,5	0,2
Prato	Guisado de frango com grão-de-bico, batata e legumes (cenoura, repolho e couve-lombarda)	458	109	2,1	0,3	13,4	0,9	8,2	0,1
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda, brócolos, repolho, batata e ervilhas	533	127	2,6	0,3	18,3	1,5	5,4	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	Creme de repolho ^{7,12}	195	47	1,6	0,3	6,5	0,8	0,9	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	0,5	11,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja no forno ^{6,7}	1007	239	4,1	1,1	33,3	0,8	16,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	1,1	1,7	0,0
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}	188	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,1	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral ^{1,3}	821	195	7,9	2,2	15,6	0,7	15,1	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas e abóbora com massa espiral ^{1,6}	1291	305	5,1	1,0	48,2	1,8	14,6	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	194	46	1,4	0,0	4,2	1,4	3,7	0,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 / SEC.

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}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,6	1,1	0,1
Prato	Douradinhos 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	Salada quente de lentilhas com abóbora, tomate e arroz ^{1,6}	1035	245	3,2	0,5	42,2	0,6	10,0	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
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}	312	75	1,6	0,2	11,1	0,7	3,2	0,2
Prato	Perna de frango assada com esparguete envolta em molho de tomate ^{1,3,12}	814	193	6,5	1,1	18,5	1,1	13,7	0,3
Vegetariana	Soja no forno com cogumelos e espinafres com esparguete envolta em molho de tomate ^{1,6}	1017	241	5,8	1,0	27,4	1,5	17,3	0,5
Salada	Salada de couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	0,7	3,9	0,0
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}	180	43	1,4	0,3	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Chili vegetariano (estufado de feijão catarino, soja, cenoura e repolho com arroz) ⁶	1134	269	3,5	0,4	37,5	0,7	21,0	0,3
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	88	21	0,3	0,1	2,8	2,4	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
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 brócolos ^{7,12}	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Massa espiral com atum, curgete, abóbora e couve-lombarda ^{1,3,4}	861	205	9,5	1,4	19,8	1,1	9,0	0,7
Vegetariana	Massa espiral com estufado de feijão preto, cogumelos, curgete, abóbora e couve-lombarda ^{1,6,9,10,11}	788	186	4,7	0,8	27,0	1,2	8,5	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
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

EB2,3 / SEC.

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}	188	45	1,4	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
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	Ervilhas e lentilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo e couve-de-bruxelas), acompanha com esparguete ^{1,6,10,11}	840	199	2,9	0,6	32,5	1,9	9,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	0,5	1,8	0,0
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}	188	45	1,5	0,3	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau lascado, batata cozida aos cubos, cebola, salsa e ovo cozido) ^{3,4}	464	110	3,5	0,6	12,9	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (batata, abóbora, alho-francês, favas, couve-flor)	342	81	0,8	0,1	14,3	1,3	3,0	0,1
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	125	30	0,4	0,1	3,1	1,6	2,0	0,4
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
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
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}	190	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Filete de alabote assado com arroz de feijão catarino ⁴	842	200	4,8	0,7	25,2	0,2	13,7	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e abóbora crocante envoltos em molho de tomate, acompanha com arroz ^{9,10,11}	1282	306	12,7	1,8	40,3	1,0	6,1	1,0
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
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}	308	73	1,6	0,3	9,9	0,8	3,0	0,2
Prato	Peru estufado em tomate com macarronete ^{1,3}	950	226	7,3	1,9	25,7	0,6	13,3	0,3
Vegetariana	Soja estufada com curgete, cogumelos, abóbora e tomate com macarronete ^{1,6}	992	235	5,4	1,0	28,1	1,6	16,4	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	208	49	1,3	0,0	4,4	0,0	4,2	0,0
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, 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 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 / SEC.

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}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,1	1,4	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas, tomate, soja) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1152	274	5,3	0,7	32,7	0,8	20,1	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	208	49	1,3	0,0	4,4	0,0	4,2	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 ^{1,7,12}	194	46	1,6	0,3	6,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, macarrão, cenoura, couve-lombarda e repolho) ^{1,3}	822	196	8,0	2,3	17,2	0,9	12,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho, couve-lombarda e brócolos) ^{1,6}	628	149	2,6	0,5	24,1	1,8	5,7	0,1
Salada	Legumes incorporados (cenoura, couve-lombarda e repolho)	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	183	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	437	104	2,8	0,3	12,8	1,0	5,9	0,2
Vegetariana	Salada camponesa com feijão-frade (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	536	127	1,8	0,3	21,3	1,1	4,9	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	95	22	0,1	0,0	2,7	0,6	1,6	0,0
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}	336	80	2,0	0,3	11,4	1,2	2,7	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com esparguete ^{1,3}	771	183	3,8	0,6	19,3	0,8	17,3	0,3
Vegetariana	Soja e legumes estufados (brócolos, couve-flor, abóbora) com esparguete ^{1,6}	1070	253	3,9	0,7	32,7	1,8	19,5	0,2
Salada	Salada de pepino, pimento verde e tomate	96	23	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	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	Juliana de legumes ^{7,12}	179	43	1,4	0,3	5,9	0,7	1,0	0,2
Prato	Pescada assada com arroz de legumes ⁴	646	153	3,8	0,6	17,9	0,4	11,4	0,3
Vegetariana	Gratinado de brócolos, repolho, abóbora e feijão preto com creme de soja, acompanha com arroz ^{1,6}	551	132	2,7	0,4	22,2	1,3	3,6	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 / SEC.

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}	194	46	1,5	0,3	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12}	931	222	9,0	3,3	25,4	0,8	9,5	0,8
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura, repolho e massa esparguete ^{1,6}	820	194	4,3	1,0	26,5	2,2	11,8	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e milho	240	57	1,8	0,0	4,8	0,6	4,9	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 alho-francês ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Cubinhos de salmão no forno polvilhados com ovo cozido e massa cotovelinhos ^{1,3}	1167	279	16,1	3,0	19,2	0,7	13,5	0,2
Vegetariana	Arroz de cenoura com feijão catarino, abóbora, brócolos e repolho no forno	900	214	2,6	0,3	39,7	0,8	7,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	1,1	1,7	0,0
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}	185	44	1,4	0,2	5,9	0,6	1,2	0,2
Prato	Jardineira de peru (carne de peru, cenoura, ervilhas, batata)	496	118	4,5	1,3	9,2	0,8	9,6	0,1
Vegetariana	Jardineira de lentilhas (lentilhas, cenoura, ervilhas, batata) ^{1,6,8,11}	581	138	2,1	0,3	22,8	4,3	5,1	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta - Dia Mundial Conscencialização 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}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,1	1,4	0,2
Prato	Solha no forno com cebolada e arroz de ervilhas ⁴	727	173	5,9	0,9	19,6	0,6	9,7	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cenoura, ervilhas, tomate e curgete) e grão-de-bico no forno com arroz branco	752	179	4,3	0,6	28,4	1,7	4,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	204	48	1,2	0,1	4,6	0,4	3,9	0,0
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}	317	76	1,7	0,2	11,3	0,7	3,2	0,2
Prato	Carne de porco corada (fatiada) com massa espiral estufada em molho de tomate ^{1,3}	1041	249	13,8	3,6	16,7	0,9	13,8	0,3
Vegetariana	Soja, repolho e brócolos estufados com massa espiral envolto em tomate ^{1,6}	1082	256	4,0	0,8	33,0	1,5	19,5	0,2
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 / SEC.

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}	352	83	1,5	0,2	12,5	0,6	4,2	0,2
Prato	Empadão de arroz de atum ^{4,7}	1157	276	12,6	3,1	26,7	0,3	13,8	1,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	941	223	2,9	0,4	33,4	1,0	14,7	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e cebola	97	23	0,1	0,0	3,7	3,4	0,8	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 legumes ^{7,12}	183	43	1,4	0,3	5,9	0,7	1,1	0,2
Prato	Perna de frango assada com alecrim e macarrão ^{1,3,12}	829	196	4,9	0,9	20,4	1,0	15,2	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com curgete, couve-flor e abóbora com macarrão ^{1,6}	1013	239	6,3	1,0	35,5	1,6	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
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}	190	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de cenoura e batata cozida aos cubos ^{2,4}	420	100	2,8	0,4	10,1	0,8	8,1	0,2
Vegetariana	Abóbora, beringela e lentilhas no forno com molho de cenoura e batata cozida aos cubos ^{1,6,10,11}	517	122	2,8	0,4	19,3	1,3	4,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	0,7	3,9	0,0
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}	195	46	1,5	0,3	6,5	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno ¹²	742	176	3,0	0,5	20,1	0,3	15,8	0,2
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,5,6,8,9,10,11}	726	172	5,1	1,2	24,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	81	20	0,3	0,0	2,4	2,0	1,2	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 alho-francês e nabo ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Massa espiral estufada com grão-de-bico, cogumelos, cenoura e repolho	785	187	5,9	0,8	22,1	1,7	8,3	0,5
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	250	59	1,6	0,0	5,7	0,9	4,7	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