

Município de Famalicão
Semana de 25 a 29 de março de 2024
Almoço

Segunda		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	0,9	0,8	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1126	268	8,6	1,3	37,4	2,0	9,2	1,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	598	144	12,1	1,6	4,3	1,7	3,7	0,0
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, beringelas, curgete, cogumelos e tomate no forno	865	206	3,0	0,4	36,4	0,5	7,7	0,3
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 abóbora e couve-flor ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Salada quente de massa com alabote lascado e macedónia de legumes ^{1,2,3,4,7}	665	157	1,6	0,3	19,3	1,3	16,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Vegetariana	Salada quente de massa com lentilhas e macedónia de legumes ^{1,6}	1325	313	5,0	1,0	48,9	1,6	15,6	0,4
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 brócolos e cenoura ^{7,12}	143	34	1,8	0,3	3,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Jardineira de carnes ¹²	454	108	2,9	0,8	12,1	0,3	7,5	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	2,7	1,8	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, feijão-frade, ervilhas, feijão-verde e cebola)	451	107	1,4	0,2	18,2	1,7	4,0	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	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	212	51	1,9	0,3	6,3	0,6	1,6	0,2
Prato	Arroz de atum no forno ⁴	1104	262	7,6	1,1	35,1	0,1	12,8	1,1
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	1151	272	3,1	0,4	40,6	0,3	19,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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	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

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, 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
Semana de 1 a 5 de abril de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com massa ^{1,6,12}	962	228	6,6	1,9	29,3	2,1	12,1	0,8
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e massa ^{1,6}	1028	243	3,5	0,7	38,9	1,5	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e grão-de-bico ^{7,12}	198	47	1,9	0,3	5,3	0,8	1,5	0,2
Prato	Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate ^{2,4}	656	155	3,8	0,6	19,1	0,4	10,9	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada, couve roxa e pepino	112	26	0,1	0,0	3,6	3,2	1,5	0,1
Vegetariana	Tofu assado com arroz de tomate ^{1,6}	923	220	8,2	1,6	26,9	0,5	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Frango estufado com batata estufada ¹²	429	102	2,3	0,4	11,7	0,2	8,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e brócolos com batata estufada ¹²	488	116	2,3	0,3	18,0	0,8	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Massa de salmão com cenoura e ervilhas ^{1,3,4}	1149	274	13,7	2,5	24,2	0,3	12,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	598	144	12,1	1,6	4,3	1,7	3,7	0,0
Vegetariana	Massa com curgete, repolho, nabo, ervilhas, cogumelos e feijão preto ^{1,6}	733	173	2,9	0,6	27,9	1,7	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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

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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, 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