



Município de Famalicão
Semana de 3 a 5 de março de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato normal	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e esparguete ^{1,6,10}	866	206	8,7	2,6	18,1	1,3	13,1	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Prato opção	Tofu estufado com cogumelos e esparguete ^{1,5,6,8,9,10,11}	706	168	5,1	1,5	21,2	1,4	8,8	0,5
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	Carnaval	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato normal		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
Prato opção		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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato normal	Arroz de atum com cenoura, ervilhas e milho ⁴	963	229	6,6	0,9	30,4	0,5	11,4	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	0,0
Prato opção	Grão-de bico crocante no forno, cenoura e curgete no forno envoltos em molho de legumes com arroz de ervilhas	997	237	5,9	0,8	36,1	1,4	7,4	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
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, 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

Jl/EB1

Semana de 6 a 7 de março de 2025

Almoço

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 (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato normal	Macarrão com carne de vaca picada gratinado no forno com molho de tomate ^{1,6,10}	1034	247	11,0	3,3	23,0	1,7	13,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Prato opção	Soja, abóbora, brócolos e repolho assados com molho de tomate com macarrão ^{1,6,8,10,11}	1116	265	5,4	1,0	28,5	5,9	22,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Chili vegetariano ^{9,10,11}	856	204	3,2	0,4	35,3	0,7	7,9	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Prato opção	Feijoada de lulas ¹⁴	585	139	2,3	0,4	15,3	0,6	12,3	0,4
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
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato normal	Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1078	257	6,4	0,8	39,6	1,6	9,0	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Prato opção	Lentilhas estufadas em tomate com arroz de feijão catarino	1343	319	5,6	0,8	52,0	0,2	12,8	0,2
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	Creme de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Fêveras de porco estufadas com esparguete ^{1,6,10}	882	209	5,6	1,4	22,1	1,6	17,1	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
Prato opção	Soja crocante no forno com brócolos, cenoura e esparguete ^{1,6,8,10,11}	1071	253	3,4	0,7	31,1	6,2	21,6	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 cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato normal	Filete de alabote no forno com batata e macedónia de legumes ^{4,12}	432	102	2,7	0,4	10,7	0,7	8,3	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Prato opção	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade) ^{1,6,8,11}	442	105	1,5	0,2	13,7	2,0	7,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta – Ementa Camiliana		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes e feijão branco (cebola, cenoura, repolho, feijão-verde) ^{7,12}	189	45	1,7	0,3	5,1	0,4	1,4	0,2
Prato normal	Arroz de frango caldoso	715	169	3,5	0,6	20,4	0,4	13,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
Prato opção	Arroz de tofu caldoso ^{1,5,6,8,9,10,11}	867	207	7,2	1,7	27,1	0,5	8,0	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	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Salada quente de cavala lascada com massa espiral e milho, cenoura ^{1,4,6,10}	996	236	6,5	0,7	30,1	2,4	13,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Prato opção	Massa espiral com feijão catarino, cenoura e repolho ^{1,6,10}	1222	291	4,3	0,7	48,8	1,7	13,9	0,5
Sobremesa	Gelatina morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2



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

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão

Jl/EB1

Semana de 17 a 21 de março de 2025

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato normal	Legumes à brás ³	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	963	238	16,7	2,2	13,7	0,7	6,7	0,6
Prato opção	Arroz de peixe ⁴	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	674	160	2,9	0,4	20,8	0,3	12,2	0,3
		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato normal	Massa à lavrador ^{1,6,10}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	964	230	9,2	2,7	21,8	1,7	14,3	0,2
Prato opção	Macarrão com feijão catarino estufado, curgete, abóbora e couve-lombarda ^{1,6,10}	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	1109	264	4,2	0,6	43,2	1,2	13,2	0,5
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato normal	Atum à gomes de sá (atum, batata, ovo cozido, cebola e salsa) ^{3,4,12}	194	46	1,6	0,2	5,7	0,5	1,6	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	499	119	3,9	0,7	13,8	0,9	6,5	0,4
Prato opção	Salada de quente de tofu batata cozida aos cubos, cenoura e brócolos ^{1,6}	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	424	101	2,4	0,5	14,2	1,1	4,5	0,2
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato normal	Frango assado com massa espiral ^{1,6,10}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Prato opção	Ratatouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico no forno com massa espiral ^{1,6,10,12}	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	974	231	4,1	0,6	36,1	3,0	9,5	0,4
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato normal	Arroz de bacalhau com cenoura e ervilhas ⁴	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	749	178	2,9	0,5	27,1	0,6	10,2	1,8
Prato opção	Arroz com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	1151	274	5,4	0,8	43,1	0,6	9,3	0,3
		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
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão

Jl/EB1

Semana de 24 a 28 de março de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral e salsa picada ^{1,6,10,12}	932	222	8,6	3,6	23,5	2,1	11,9	0,8
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Prato opção	Tofu estufado com cenoura e milho com massa espiral e salsa picada ^{1,5,6,8,9,10,11}	782	186	5,7	1,5	23,6	1,7	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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Medalhões de pescada assados com arroz de feijão catarino ^{2,4}	757	180	4,0	0,6	22,9	0,2	12,6	0,4
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Prato opção	Assado de lentilhas e beringela com arroz de feijão catarino ¹²	781	186	4,7	0,7	28,6	1,3	6,0	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato normal	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e esparguete ^{1,6,10}	734	174	4,3	1,0	19,4	1,5	13,9	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Prato opção	Grão-de-bico estufado com cenoura e ervilhas com esparguete ^{1,6,10}	1303	309	5,6	1,0	49,6	3,0	12,4	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	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato normal	Arroz de peru no forno	788	187	6,5	1,8	19,4	0,4	12,5	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Prato opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	1082	257	3,1	0,5	34,2	4,5	19,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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 feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato normal	Salmão lascado com batata e macedónia de legumes ^{4,12}	565	135	6,7	1,3	11,1	0,9	6,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
Prato opção	Caldeirada de seitan ^{1,6}	362	86	1,0	0,2	13,4	1,7	5,0	0,2
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
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão

Jl/EB1

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato normal	Arroz de atum com ovo cozido ^{3,4}	938	223	8,7	1,6	23,0	0,1	12,9	0,8
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Prato opção	Grão-de-bico estufado com cogumelos, cenoura e repolho com arroz	947	225	5,0	0,7	35,7	1,0	7,0	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	Sopa de brócolos e feijão catarrino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	5,9	0,6	1,7	0,1
Prato normal	Perna de frango assada com esparguete ^{1,6,10}	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,1	3,3	1,2
Prato opção	Soja assada com abóbora e molho de cenoura com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1289	306	5,7	1,1	36,0	6,7	24,4	0,4
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 (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato normal	Tintureira estufada com arroz branco ⁴	787	187	4,6	0,7	24,0	0,2	12,0	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
Prato opção	Feijão preto estufado com cenoura, ervilhas e milho com arroz branco	1163	275	5,5	0,7	45,7	0,6	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta – Dia Comemorativo Páscoa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato normal	Carne de porco assada com batata assada ¹²	596	142	6,6	1,8	12,1	0,8	8,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Prato opção	Tofu assado com batata assada ^{1,6,12}	527	126	5,1	1,0	13,9	0,9	5,2	0,3
Sobremesa	Doce de Páscoa / fruta da época	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 curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato normal	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6,10}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
Prato opção	Massada de peixe com tomate e pimento ^{1,4,6,10}	667	158	2,7	0,4	19,4	1,5	13,5	0,2
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
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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, 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