



Segunda		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	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3,6,7,10,12}	623	147	1,7	0,3	27,6	1,9	4,7	0,3
Opção	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{1,6,10}	645	153	5,1	1,1	17,9	1,7	8,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	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 alho-francês ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Salada de migas de bacalhau e grão (bacalhau, batata, ovo cozido, grão-de-bico) ^{3,4}	528	125	2,4	0,4	17,4	1,1	7,3	0,7
Opção	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e abóbora	563	133	1,0	0,1	23,7	1,5	5,5	0,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Coelho estufado com esparguete ^{1,6,10}	765	181	4,6	1,1	20,2	1,5	14,5	0,3
Opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete ^{1,6,10}	1146	273	6,0	0,9	42,4	1,7	12,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	103	24	0,3	0,1	3,4	3,1	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Filete de alabote assado com arroz de tomate ⁴	665	158	3,9	0,6	17,8	0,6	12,5	0,4
Opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	952	226	5,3	0,8	25,8	4,0	16,0	0,5
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
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-verde ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato	Rancho de carnes (porco e frango) ^{1,6,10}	824	196	6,0	1,5	20,6	1,6	13,9	0,2
Opção	Massa guisada com lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) ^{1,6,10,11}	861	204	2,9	0,6	34,0	1,8	9,5	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	5,9	0,6	1,7	0,1
Prato	Arroz de atum ⁴	1106	262	7,9	1,1	34,6	0,5	13,1	1,1
Opção	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de legumes ^{1,6}	769	183	5,9	1,0	22,2	1,4	9,5	0,6
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Carne de porco assada (fatiada) com massa espiral ^{1,6,10}	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Opção	Massa cotovelinhos de lentilhas e beringela com molho de cenoura ^{1,6,10}	1166	276	5,6	1,0	42,2	2,1	12,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,1	3,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana ^{1,6,8,11}	1030	244	3,1	0,5	31,0	5,3	19,7	0,2
Opção	Empadão de atum (com puré de batata) ^{3,4,7,12}	374	89	4,1	0,7	7,3	0,3	5,4	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, frango e peru, cenoura e repolho)	708	168	5,0	1,2	16,0	0,4	14,5	0,2
Opção	Feijoada de cogumelos (feijão preto, cenoura e repolho)	864	205	9,0	1,2	23,4	0,7	7,2	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ^{4,12}	419	99	2,4	0,3	12,2	0,8	6,5	0,2
Opção	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹²	604	143	2,1	0,3	23,7	1,4	5,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



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}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	885	210	6,5	1,5	22,8	0,4	14,9	0,3
Opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com arroz ^{1,6,10,11}	797	189	3,3	0,5	30,2	0,9	8,4	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	1,0	3,1	0,5
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 brócolos ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Massa de cavala com ovo cozido, grão-de-bico gratinada com molho de tomate ^{1,3,4,6}	1036	247	9,6	1,6	25,1	1,1	13,7	0,5
Opção	Massa de grão-de-bico com repolho e curgete gratinada com molho de tomate ^{1,6,10}	1180	280	4,3	0,8	45,4	2,5	12,2	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	0,7	1,7	0,0
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	Creme de espinafres com grão-de-bico ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,0	0,7	1,6	0,2
Prato	Frango estufado com arroz branco	763	181	4,7	0,8	20,1	0,5	14,3	0,3
Opção	Arroz enriquecido com tofu, cogumelos e milho ^{1,6}	750	178	5,5	0,9	22,4	1,0	8,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
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 ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Filete de solha assado com batata ensalsada ⁴	422	100	2,1	0,3	12,3	0,8	7,3	0,2
Opção	Salada de feijão-frade com batata, couve-lombarda, brócolos e cenoura	566	134	2,7	0,5	20,2	1,1	5,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	113	27	0,3	0,1	3,1	1,1	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango) ^{1,6,10}	836	199	6,1	1,6	20,2	1,4	15,1	0,2
Opção	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e macarrão ^{1,6,10}	1076	254	6,8	1,1	37,4	1,6	10,9	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
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 contém glúten, 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
JI/EB1
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	930	221	6,4	0,9	31,7	1,2	8,1	0,5
Opção	Arroz à valenciana de seitan (cenoura, ervilhas, pimento, tomate) ^{1,6}	776	184	3,8	0,7	24,4	1,1	12,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	0,8	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,0	0,5	1,0	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,6,10}	764	181	7,1	2,0	14,4	1,3	14,7	0,3
Opção	Gratinado de cogumelos e lentilhas com molho branco com esparguete ^{1,6,10}	934	224	3,7	0,8	35,0	1,6	10,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Salmão à gomes de sá ^{2,3,4,12,14}	629	150	8,1	1,6	11,5	0,8	7,2	0,2
Opção	Salada quente de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura ¹²	540	128	0,9	0,1	23,0	1,6	5,2	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de couve branca e tomate	896	214	9,7	2,7	19,3	0,6	11,9	0,4
Opção	Tofu assado com arroz de couve branca e tomate ^{1,6}	876	209	7,9	1,6	25,2	0,8	8,2	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	86	21	0,5	0,1	1,8	1,4	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6,10}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
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
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Doce de Halloween / 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
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, 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