



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,2	0,7	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,6,10,12}	898	213	5,9	0,2	23,3	1,3	16,4	0,2
Opção	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{1,6,10}	652	155	4,7	0,9	19,0	2,1	8,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	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}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Salada de migas de bacalhau e grão (bacalhau, batata, ovo cozido, grão-de-bico) ^{3,4}	544	129	2,8	0,5	17,1	1,1	7,7	0,7
Opção	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e abóbora	574	136	1,1	0,1	23,9	1,5	5,8	0,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	25	0,2	0,0	3,5	1,8	1,3	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}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Coelho estufado com esparguete ^{1,6,10,12}	753	179	5,0	1,2	17,2	1,2	14,9	0,2
Opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete ^{1,6,10}	1120	267	7,1	1,1	39,7	1,8	10,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,2	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}	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato	Filete de alabote assado com arroz de tomate ⁴	753	178	4,7	0,7	21,3	0,6	12,4	0,3
Opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	895	212	4,4	0,7	26,2	3,6	14,6	0,4
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
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}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Rancho de carnes (porco e frango) ^{1,6,10}	874	208	6,2	1,5	24,5	1,9	12,2	0,2
Opção	Massa guisada com lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) ^{1,6,10,11}	891	211	3,5	0,6	34,1	1,8	9,7	0,2
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	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
EB2,3/SEC.
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{7,12}	294	70	1,6	0,2	10,2	0,7	3,1	0,1
Prato	Arroz de atum ⁴	1156	275	11,3	1,6	31,2	0,7	12,0	1,0
Opção	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de legumes ^{1,6}	759	181	6,2	1,0	22,2	1,4	8,3	0,4
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	91	22	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	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 nabo ^{7,12}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Carne de porco assada (fatiada) com massa espiral ^{1,6,10,12}	992	236	11,0	3,2	17,8	1,4	15,1	0,3
Opção	Massa cotovelinhos de lentilhas e beringela com molho de cenoura ^{1,6,10}	1117	266	7,3	1,2	38,1	2,8	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,6	3,7	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 ^{7,12}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1056	251	5,5	0,8	28,7	4,6	18,5	0,3
Opção	Empadão de atum (com puré de batata) ^{3,4,7,12}	437	104	5,3	0,8	8,3	0,5	5,3	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,2	0,7	1,3	0,2
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, frango e peru, cenoura e repolho) ^{6,7}	767	182	6,6	1,8	15,9	0,4	14,6	0,4
Opção	Feijoada de cogumelos (feijão preto, cenoura e repolho)	949	225	9,4	1,3	26,8	0,6	7,8	0,6
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	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 curgete ^{7,12}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ⁴	414	98	2,9	0,4	10,5	0,9	7,0	0,1
Opção	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	572	136	2,4	0,3	21,8	1,5	4,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	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, 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



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}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	838	199	6,3	1,5	20,0	0,4	15,5	0,2
Opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com arroz ^{1,6,10,11}	847	200	4,1	0,6	31,9	1,0	8,0	0,4
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	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}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Massa de cavala com ovo cozido, grão-de-bico gratinada com molho de tomate ^{1,3,4,6}	1059	252	9,4	1,5	27,1	1,2	13,4	0,4
Opção	Massa de grão-de-bico com repolho e curgete gratinada com molho de tomate ^{1,6,10}	1093	259	5,5	1,0	40,0	2,4	10,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	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}	278	66	1,7	0,3	8,8	0,9	2,7	0,2
Prato	Frango estufado com arroz branco	853	202	5,6	0,9	23,9	0,5	13,9	0,3
Opção	Arroz enriquecido com tofu, cogumelos e milho ^{1,6}	761	181	5,5	0,9	23,8	1,1	8,1	0,3
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	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}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Filete de solha assado com batata ensalsada ⁴	455	108	3,2	0,5	10,1	0,7	9,3	0,2
Opção	Salada de feijão-frade com batata, couve-lombarda, brócolos e cenoura	531	126	2,5	0,4	19,3	1,1	5,1	0,1
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	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}	179	43	1,3	0,2	5,7	0,6	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango) ^{1,3}	832	198	6,4	1,7	20,9	0,8	13,6	0,2
Opção	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e macarrão ^{1,6,10}	1106	261	6,9	1,1	38,9	1,7	10,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	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, 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 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
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}	957	228	9,4	1,3	26,8	1,2	8,2	0,6
Opção	Arroz à valenciana de seitan (cenoura, ervilhas, pimento, tomate) ^{1,6}	814	193	4,1	0,7	29,2	1,4	9,0	0,1
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	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,2	0,7	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,6,10}	821	195	7,9	2,1	15,5	1,3	15,2	0,3
Opção	Gratinado de cogumelos e lentilhas com molho branco com esparguete ^{1,6,10}	889	213	4,2	0,9	34,1	2,2	8,3	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	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 couve branca ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Salmão à gomes de sá ^{2,3,4,14}	707	169	10,6	2,0	9,8	0,7	8,3	0,2
Opção	Salada quente de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura	568	135	1,0	0,1	23,6	1,7	5,7	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
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}	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de couve branca e tomate	928	221	10,6	3,0	18,1	0,5	13,0	0,3
Opção	Tofu assado com arroz de couve branca e tomate ^{1,6}	956	228	8,2	1,3	28,5	0,8	8,9	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	85	20	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6,10}	1060	252	4,1	0,7	41,9	1,7	11,4	0,1
Opção	Massada de peixe com tomate e pimento ^{1,3,4,6,10}	770	183	5,0	0,8	21,6	1,3	12,2	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e couve-roxa	111	26	0,0	0,0	4,0	2,5	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