



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt



Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão

JI/EB1

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Picadinho de carne de vaca estufada com macarrão ^{1,6,10}	1050	250	10,4	3,3	24,2	1,8	14,3	0,4
Opção	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura, milho e macarrão ^{1,6,10}	1121	266	8,2	1,3	34,7	1,5	11,5	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	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 brócolos ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de feijão ⁴	761	180	4,2	0,6	21,4	0,4	14,1	0,3
Opção	Empadão de arroz com grão-de-bico e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	999	237	3,9	0,5	38,8	1,5	8,9	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Esparguete com carnes (porco e frango) e legumes (cenoura e repolho) ^{1,3}	794	189	6,3	1,7	19,9	1,1	12,5	0,2
Opção	Estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6,10}	985	232	3,7	0,7	38,3	1,7	10,9	0,4
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato	Salada de batata com pescada, ovo cozido, ervilhas e cenoura ^{3,4}	370	88	0,9	0,2	12,9	1,0	6,3	0,2
Opção	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos, curgete e brócolos ¹²	357	84	0,2	0,1	16,1	0,9	3,5	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
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 lombarda e grão-de-bico ^{7,12}	195	47	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Prato	Frango estufado com arroz branco	763	181	4,7	0,8	20,1	0,5	14,3	0,3
Opção	Soja estufada com brócolos picados e arroz branco ^{1,6,8,11}	1196	284	5,0	0,8	35,6	5,0	20,9	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
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, ²Ovos, ³Peixes, 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 10 a 14 de novembro 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 ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Arroz de feijão catarino com guisado de cogumelos, couve-lombarda, brócolos e cenoura	813	193	4,6	0,7	31,5	0,8	5,5	0,4
Opção	Arroz de peixe (lulas e solha) ^{4,14}	574	136	2,4	0,4	16,4	0,6	12,0	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Fêveras à são martinho (estufadas) com molho de castanhas e massa espiral ^{1,6,8,10}	877	208	5,2	1,3	23,7	2,3	15,9	0,3
Opção	Tofu à são martinho (assado) com molho de castanhas e massa espiral ^{1,6,8,10}	1031	245	7,7	1,8	31,2	2,7	11,6	0,4
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	89	21	0,2	0,1	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Doce de são martinho / fruta da época	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 feijão catarino e nabo ^{7,12}	245	59	1,9	0,3	7,7	0,6	2,3	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com batata cozida e jardineira de legumes ⁴	419	99	2,4	0,3	12,2	0,8	6,5	0,2
Opção	Arroz de soja, cenoura, brócolos e milho ^{1,6,8,11}	1098	260	4,6	0,7	32,6	4,7	19,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		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	Macarrão com peru estufado, couve-lombarda e feijão branco ^{1,6,10}	747	177	6,0	1,6	15,6	1,1	14,0	0,4
Opção	Lentilhas e beringela no forno com macarrão ^{1,6,10,12}	755	179	4,5	0,7	25,8	2,6	7,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
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 ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Arroz de atum tostado no forno ⁴	1106	262	7,9	1,1	34,6	0,5	13,1	1,1
Opção	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos) com arroz	964	229	5,2	0,7	35,6	1,6	7,5	0,3
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 contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Município de Famalicão
JI/EB1
Semana de 17 a 21 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Almôndegas estufadas com massa esparguete ^{1,6,10,12}	940	224	8,7	3,7	23,8	2,2	12,0	0,8
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1369	324	4,7	1,0	52,7	2,0	15,6	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	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 cenoura e nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Filete de alabote no forno com batata e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,12}	432	102	2,7	0,4	10,7	0,7	8,3	0,3
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
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
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 e grão-de-bico ^{7,12}	192	46	1,8	0,3	5,0	0,7	1,6	0,2
Prato	Coelho estufado com cenoura e arroz branco	741	176	5,1	1,1	20,1	0,7	12,2	0,3
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz branco ^{1,6}	808	192	7,2	1,4	23,0	1,1	7,8	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Prato	Salada quente de cavala lascada com massa espiral, ovo cozido, milho e cenoura ^{1,3,4,6,10}	905	215	8,2	1,4	21,0	1,6	13,7	0,4
Opção	Grão-de-bico guisado com cenoura, ervilhas e milho com massa espiral ^{1,6,10}	1213	288	5,3	0,9	45,8	2,9	11,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	599	144	12,1	1,6	4,3	0,3	3,7	0,0
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 ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco	763	181	4,7	0,8	20,1	0,5	14,3	0,3
Opção	Arroz com feijão catarino, cenoura e repolho	1205	287	5,4	0,7	47,7	0,8	11,3	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

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

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



Município de Famalicão
JI/EB1
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Prato	Rancho vegetariano ^{1,6,10}	886	210	4,5	0,8	31,3	2,5	8,7	0,2
Opção	Massada de peixe ^{1,4,6,10}	763	181	4,7	0,7	20,2	1,4	14,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	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 nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de tomate e feijão branco	976	232	9,2	2,5	22,7	0,6	13,3	0,4
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) no forno ^{1,6,8,11}	1083	257	3,2	0,5	33,8	4,9	20,0	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
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-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	194	46	1,6	0,2	5,7	0,5	1,6	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com batata estufada ^{4,12}	395	94	2,0	0,3	11,6	0,9	7,0	0,2
Opção	Caldeirada de seitan ^{1,6}	362	86	1,0	0,2	13,4	1,7	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta		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	Massa de aves (frango e peru) no forno ^{1,6,10}	713	169	2,5	0,5	19,7	1,8	16,1	0,3
Opção	Ratatouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico no forno com massa ^{1,6,10,12}	974	231	4,1	0,7	36,3	2,7	9,8	0,4
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 curgete ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Salada quente de arroz com salmão, ervilhas, milho e cenoura ^{2,4,14}	1009	241	12,6	2,3	21,3	0,8	10,2	0,2
Opção	Salada quente de arroz com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura	1153	274	5,5	0,8	42,7	0,9	9,6	0,3
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

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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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