



Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Picadinho de carne de vaca estufada com macarrão ^{1,6,10}	1100	262	11,7	3,7	23,6	1,7	15,0	0,3
Opção	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura, milho e macarrão ^{1,6,10}	1026	244	6,7	1,1	34,4	2,4	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Petinga no forno com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1060	252	8,5	1,8	30,2	0,6	13,3	0,3
Opção	Empadão de arroz com grão-de-bico e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	931	221	3,9	0,5	36,3	1,3	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	95	22	0,1	0,0	2,7	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Esparguete com carnes (porco e frango) e legumes (cenoura e repolho) ^{1,3}	776	184	6,0	1,5	20,0	1,1	11,9	0,2
Opção	Estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6,9,10,11}	938	221	3,9	0,7	35,3	1,5	10,7	0,4
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	204	48	1,3	0,0	5,0	2,4	3,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada de batata com pescada, ovo cozido, ervilhas e cenoura ^{3,4}	371	88	1,0	0,2	12,4	1,0	6,6	0,2
Opção	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos, curgete e brócolos	394	93	0,3	0,1	17,0	0,8	4,3	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	165	40	0,3	0,1	6,6	0,3	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de lombarda e grão-de-bico ^{7,12}	285	68	1,6	0,2	9,4	0,8	2,6	0,1
Prato	Frango estufado com arroz branco	853	202	5,6	0,9	23,9	0,5	13,9	0,3
Opção	Soja estufada com brócolos picados e arroz branco ^{1,6,8,11}	1136	269	5,3	0,8	34,6	4,3	18,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,1	1,2	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 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}	188	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de feijão catarino, com guisado de cogumelos, couve-lombarda, brócolos e cenoura	785	187	4,6	0,7	30,1	0,8	5,3	0,4
Opção	Arroz de peixe (lulas e solha) ^{4,14}	613	145	2,7	0,5	17,6	0,5	12,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	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}	189	45	1,5	0,3	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Fêveras à são martinho (estufadas) com molho de castanhas e massa espiral ^{1,6,8,10}	837	199	5,4	1,3	21,0	2,1	15,8	0,2
Opção	Tofu à são martinho (assado) com molho de castanhas e massa espiral ^{1,6,8,10}	1107	263	7,9	1,6	34,7	3,3	12,0	0,4
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	88	21	0,3	0,1	2,8	2,4	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}	336	80	1,7	0,2	12,3	0,9	3,5	0,3
Prato	Tranches de pescada assados com batata cozida e jardineira de legumes ⁴	422	100	2,9	0,4	10,5	0,9	7,1	0,3
Opção	Arroz de soja, cenoura, brócolos e milho ^{1,6,8,11}	1022	242	4,9	0,7	30,8	4,0	16,4	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,1	1,4	0,0
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}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Macarrão com peru estufado, couve-lombarda e feijão branco ^{1,6,10}	784	186	6,5	1,7	16,4	1,1	14,2	0,4
Opção	Lentilhas e beringela no forno com macarrão ^{1,6,9,10,11,12}	792	187	3,8	0,7	29,4	2,4	7,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	204	48	1,2	0,1	4,6	0,4	3,9	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}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Arroz de atum tostado no forno ⁴	1156	275	11,3	1,6	31,2	0,7	12,0	1,0
Opção	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos) com arroz	936	222	5,0	0,7	34,0	1,7	7,8	0,2
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, ⁸Frutos de casca rijas, 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



Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
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}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Almôndegas estufadas com massa esparguete ^{1,6,10,12}	937	223	8,8	3,4	24,2	2,1	11,3	0,8
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com massa esparguete ^{1,6,10}	1314	312	6,1	1,1	49,1	2,8	13,2	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	200	47	1,6	0,1	3,7	0,5	4,2	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}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Filete de alabote no forno com batata e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	449	107	3,2	0,5	11,2	0,7	7,7	0,2
Opção	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade) ^{1,6,8,11}	403	96	1,0	0,2	12,8	1,9	7,3	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	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}	278	66	1,7	0,3	8,8	0,9	2,7	0,2
Prato	Coelho estufado com cenoura e arroz branco ¹²	718	170	5,1	1,1	17,4	0,6	12,8	0,2
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz branco ^{1,6}	851	203	7,2	1,2	25,2	1,3	8,2	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

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}	187	45	1,4	0,3	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada quente de cavala lascada com massa espiral, ovo cozido, milho e cenoura ^{1,3,4,6,10}	872	207	7,5	1,2	21,7	2,0	12,4	0,5
Opção	Grão-de-bico guisado com cenoura, ervilhas e milho com massa espiral ^{1,6,10}	1175	279	5,9	1,0	42,6	2,7	11,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	204	48	1,2	0,1	4,6	0,4	3,9	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}	180	43	1,4	0,2	5,9	0,6	1,1	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco	853	202	5,6	0,9	23,9	0,5	13,9	0,3
Opção	Arroz com feijão catarino, cenoura e repolho	1163	277	5,9	0,8	45,7	0,9	9,9	0,4
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	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)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos 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 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}	187	45	1,5	0,3	5,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Rancho vegetariano ^{1,6,10}	826	196	4,2	0,7	30,0	2,3	7,8	0,2
Opção	Massada de peixe ^{1,3,4,6,10}	834	198	5,8	0,9	23,1	1,2	12,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	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}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de tomate e feijão branco	1015	242	10,2	2,9	21,6	0,5	14,5	0,3
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) no forno ^{1,6,8,11}	892	211	3,1	0,5	28,4	4,3	15,1	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}	280	67	1,4	0,2	9,8	0,5	2,9	0,1
Prato	Pescada estufada com batata estufada ⁴	408	97	2,4	0,3	9,9	0,7	8,5	0,2
Opção	Caldeirada de seitan ^{1,6}	349	83	1,0	0,2	13,0	1,8	4,5	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	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}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Massa de aves (frango e peru) no forno ^{1,6,10}	739	175	3,0	0,5	18,8	1,6	17,6	0,3
Opção	Ratatouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico no forno com massa ^{1,6,10,12}	918	218	4,6	0,8	33,6	2,7	8,6	0,3
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 curgete ^{7,12}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada quente de arroz com salmão, ervilhas, milho e cenoura ^{2,4,14}	1055	252	14,1	2,5	20,8	0,8	10,1	0,2
Opção	Salada quente de arroz com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura	1117	265	5,5	0,8	40,5	0,9	9,7	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

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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos 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 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