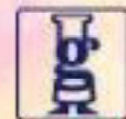


Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 13 a 17 de abril de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Massa colorida com atum, ervilhas, milho e cenoura ^{1,3,4,6,10}	940	243	7,1	1,0	27,6	2,2	12,4	0,8
Opção	Massa colorida com feijão preto, ervilhas, milho e cenoura ^{1,6,10}	1169	298	4,3	0,8	47,3	2,3	12,8	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	777	184	4,8	0,8	20,5	0,6	14,6	0,3
Opção	Arroz de tofu, cenoura, brócolos e milho no forno ^{1,6}	881	228	7,9	1,5	26,0	1,2	8,3	0,3
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	89	21	0,2	0,1	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Tranches de pescada estufados com batata ensalsada ⁴	432	103	2,2	0,3	13,2	0,8	6,8	0,3
Opção	Caldeirada de feijão branco, cenoura, nabo, pimento, repolho e tomate	446	106	0,9	0,1	17,7	1,5	4,4	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina morango / fruta da época	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Carne de porco corada com esparguete e molho de tomate ^{1,6,10}	1014	242	11,1	3,1	20,3	1,5	14,5	0,4
Opção	Lentilhas e beringela no forno com esparguete e molho de tomate ^{1,6,10,12}	806	192	5,2	0,9	27,4	2,6	7,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	509	253	11,5	1,7	8,1	2,4	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Chili vegetariano com arroz ^{9,10,11}	835	231	3,1	0,4	35,9	1,5	7,7	0,2
Opção	Feijoada de lulas com arroz ¹⁴	586	139	2,3	0,4	15,1	0,7	12,4	0,4
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 20 a 24 de abril de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com macarronete ^{1,6,10,12}	959	229	9,3	3,7	23,6	2,1	11,9	0,9
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com macarronete ^{1,6,10}	1351	320	5,1	1,0	50,1	1,7	15,9	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	88	204	0,8	0,1	9,2	3,4	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	183	44	1,6	0,2	5,0	0,6	1,7	0,1
Prato	Filete de solha assado com molho de legumes e arroz ⁴	671	159	5,1	0,8	17,2	0,7	10,8	0,3
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz ^{1,6}	815	194	7,1	1,4	23,6	1,1	7,7	0,5
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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Carne de porco estufada (fatiada) com massa espiral ^{1,6,10}	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Opção	Massa alegre (grão-de-bico cozido, cenoura, milho e ervilhas) ^{1,6,10}	1262	321	2,9	0,6	52,3	3,4	13,8	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
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com cavala e ovo cozido, acompanhada de arroz branco ^{3,4,6}	934	222	9,8	1,7	18,8	0,3	14,0	0,4
Opção	Arroz enriquecido com feijão catarino, cenoura e repolho	1212	288	5,4	0,7	48,2	0,8	11,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	509	253	11,5	1,7	8,1	2,4	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Jardineira de peru (cubinhos de peito de peru, cenoura, ervilhas e batata)	412	98	1,3	0,2	12,3	1,0	8,6	0,1
Opção	Jardineira de cogumelos, feijão-frade e legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) ¹²	434	116	1,1	0,2	18,3	1,2	4,4	0,2
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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

JI / EB1

Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026

Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	992	235	4,7	0,7	39,0	0,8	8,6	0,4
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	1091	259	3,1	0,5	34,4	4,9	20,1	0,1
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de peru salteadas à tropical (bife de peru em tiras salteado com ananás e milho) com esparguete ^{1,6,10}	766	213	3,3	0,6	22,4	3,5	16,2	0,3
Opção	Massa esparguete com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura ^{1,6,10}	1157	297	4,2	0,9	44,6	2,3	12,1	0,3
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e salsicha de tofu) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	488	116	4,5	0,6	14,3	1,3	3,7	0,3
Opção	Salada de batata cozida aos cubos com lascas de salmão e macedónia de legumes ^{4,12}	587	140	6,7	1,2	13,2	1,0	5,8	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	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas	805	191	4,4	0,8	23,5	0,4	14,0	0,3
Opção	Ratattouille de legumes (abóbora, couve-flor, feijão-verde) e grão-de-bico no forno com arroz de ervilhas	999	237	4,5	0,6	38,1	1,4	8,2	0,3
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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Opção									
Salada									
Sobremesa									

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. 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