

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Massa colorida com atum, ervilhas, milho e cenoura <sup>1,3,4</sup>	972	268	9,1	1,4	27,3	1,8	11,1	0,8
Opção	Massa colorida com feijão preto, ervilhas, milho e cenoura <sup>1,6,10</sup>	1121	305	4,8	0,8	44,7	2,5	12,2	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo <sup>7,12</sup>	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura <sup>12</sup>	774	183	4,9	0,8	20,6	0,8	13,0	0,3
Opção	Arroz de tofu, cenoura, brócolos e milho no forno <sup>1,6</sup>	882	248	7,5	1,2	27,8	1,6	8,5	0,3
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	88	21	0,3	0,1	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>7,12</sup>	179	43	1,3	0,2	5,7	0,6	1,2	0,1
Prato	Pescada estufada com batata ensalsada <sup>4</sup>	444	105	3,0	0,4	10,9	0,7	8,2	0,2
Opção	Caldeirada de feijão branco, cenoura, nabo, pimento, repolho e tomate	426	101	0,9	0,1	16,9	1,5	4,1	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,1	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Carne de porco corada com esparguete e molho de tomate <sup>1,6,10</sup>	1015	242	12,5	3,4	17,3	1,5	14,6	0,3
Opção	Lentilhas e beringela no forno com esparguete e molho de tomate <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	791	188	5,6	1,0	26,3	2,3	7,0	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Chili vegetariano com arroz <sup>9,10,11</sup>	841	242	3,3	0,4	36,1	1,6	7,9	0,1
Opção	Feijoada de lulas com arroz <sup>1,6,14</sup>	661	157	3,6	0,9	15,9	0,7	13,1	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com macarronete <sup>1,6,10,12</sup>	937	223	8,8	3,4	24,2	2,1	11,3	0,8
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com macarronete <sup>1,6,10</sup>	1314	312	6,1	1,1	49,1	2,8	13,2	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	88	184	0,7	0,1	8,4	3,2	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	267	63	1,5	0,2	8,7	0,7	2,8	0,1
Prato	Filete de solha assado com molho de legumes e arroz <sup>4,9,10,11</sup>	653	155	5,1	0,8	15,4	0,6	11,7	0,3
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz <sup>1,6</sup>	859	204	7,0	1,2	25,9	1,3	8,1	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Carne de porco estufada (fatiada) com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1004	239	11,0	3,2	19,0	1,3	15,5	0,3
Opção	Massa alegre (grão-de-bico cozido, cenoura, milho e ervilhas) <sup>1,6,10</sup>	1151	319	3,1	0,6	48,7	3,6	12,1	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	191	46	1,4	0,2	5,7	0,8	1,0	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com cavala e ovo cozido, acompanhada de arroz branco <sup>3,4,6</sup>	1030	245	9,8	1,6	23,4	0,3	14,9	0,4
Opção	Arroz enriquecido com feijão catarino, cenoura e repolho	1170	279	5,8	0,8	46,2	0,9	10,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Jardineira de peru (cubinhos de peito de peru, cenoura, ervilhas e batata)	648	155	9,4	1,4	10,6	1,0	6,6	0,1
Opção	Jardineira de cogumelos, feijão-frade e legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	406	112	1,4	0,2	16,3	1,3	4,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino <sup>7,12</sup>	280	67	1,4	0,2	9,8	0,5	2,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	992	235	3,4	0,5	41,7	0,8	8,7	0,4
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno <sup>1,6,8,11</sup>	893	212	3,0	0,5	28,6	4,4	15,0	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Bife de peru com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	807	191	4,1	0,7	21,4	1,5	16,8	0,3
Opção	Massa cotovelinhos com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura <sup>1,6,10</sup>	1109	304	4,6	0,9	42,1	2,5	11,6	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 variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de nabo <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e salsicha de tofu) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	534	127	5,8	0,7	13,7	1,2	4,2	0,3
Opção	Salada de batata cozida aos cubos com lascas de salmão e macedónia de legumes <sup>2,4,14</sup>	663	159	9,5	1,8	10,2	1,0	7,4	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 <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas <sup>12</sup>	792	188	5,0	0,8	21,2	0,5	13,4	0,3
Opção	Ratattouille de legumes (abóbora, couve-flor, feijão-verde) e grão-de-bico no forno com arroz de cenoura <sup>1,10,12</sup>	960	228	5,1	0,7	35,6	1,8	7,4	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 variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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