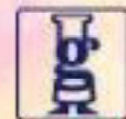


Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 4 a 8 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 espinafres ^{7,12}	147	35	1,5	0,2	3,9	0,4	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3,6,7,10,12}	623	147	1,7	0,3	27,6	1,9	4,7	0,3
Opção	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa ^{1,6,10}	626	176	4,9	1,1	18,7	2,1	7,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Salada de migas de bacalhau e grão (bacalhau, batata, ovo cozido, grão-de-bico) ^{3,4}	523	124	2,3	0,4	17,0	1,1	7,6	0,8
Opção	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e abóbora	563	133	0,9	0,1	23,8	1,5	5,5	0,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,6	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Coelho estufado com esparguete ^{1,6,10}	765	181	4,6	1,1	20,2	1,5	14,5	0,3
Opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete ^{1,6,10}	1146	273	6,0	0,9	42,4	1,7	12,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	103	24	0,3	0,1	3,4	3,1	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Filete de alabote assado com arroz de tomate ⁴	670	159	3,9	0,6	18,1	0,6	12,6	0,4
Opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	949	225	5,1	0,8	26,0	3,9	16,2	0,4
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	184	44	0,2	0,0	5,7	0,7	2,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Rancho de carnes (porco e frango) ^{1,6,10}	824	196	6,0	1,5	20,6	1,6	13,9	0,2
Opção	Massa guisada com lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) ^{1,6,10,11}	861	204	2,9	0,6	34,0	1,8	9,5	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	94	243	0,8	0,1	11,3	4,2	2,3	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, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 11 a 15 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 brócolos e feijão catarino ^{7,12}	203	49	1,7	0,3	6,1	0,6	1,6	0,1
Prato	Arroz de atum ⁴	1106	262	7,9	1,1	34,6	0,5	13,1	1,1
Opção	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de legumes ^{1,6}	772	184	5,9	1,0	22,4	1,3	9,4	0,6
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Carne de porco assada (fatiada) com massa espiral ^{1,6,10}	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Opção	Massa cotovelinhos de lentilhas e beringela com molho de cenoura ^{1,6,10}	1166	276	5,6	1,0	42,2	2,1	12,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	509	258	11,9	1,7	7,7	3,3	1,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana ^{1,6,8,11}	1037	246	3,1	0,5	31,6	5,2	19,8	0,2
Opção	Empadão de atum (com puré de batata) ^{3,4,7,12}	374	89	4,1	0,7	7,3	0,3	5,4	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	147	35	1,5	0,2	3,9	0,4	1,1	0,2
Prato	Massa à lavrador (frango) ^{1,6,10}	786	187	3,9	0,7	21,8	1,3	15,5	0,5
Opção	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	460	226	10,1	1,4	7,5	3,6	1,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta – Comemoração Dia Internacional do Celíaco									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ^{4,12}	429	102	2,5	0,4	12,4	1,0	6,4	0,3
Opção	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹²	609	144	2,1	0,3	23,9	1,6	5,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 18 a 22 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 feijão-verde ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	891	211	6,5	1,5	23,2	0,4	15,0	0,3
Opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com arroz ^{1,6,10,11}	802	190	3,2	0,4	30,6	0,9	8,4	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	460	226	10,1	1,4	7,5	3,6	1,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Massa de cavala com ovo cozido, grão-de-bico gratinada com molho de tomate ^{1,3,4,6}	1036	247	9,6	1,6	25,1	1,1	13,7	0,5
Opção	Massa de grão-de-bico com repolho e curgete gratinada com molho de tomate ^{1,6,10}	1180	280	4,3	0,8	45,4	2,5	12,2	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	0,7	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Feijoada (porco e frango com feijão catariño e arroz)	849	202	6,2	1,5	22,3	0,5	14,1	0,2
Opção	Feijão catariño estufado com abóbora e curgete e arroz ¹²	825	196	4,8	0,6	31,3	1,0	6,6	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
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Filetes de solha assados com batata ensalsada ⁴	422	100	2,1	0,3	12,3	0,8	7,3	0,2
Opção	Salada de feijão-frade com batata ensalsada, couve, brócolos e cenoura	519	123	2,0	0,3	20,3	1,1	4,5	0,2
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									
Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico ^{7,12}	183	44	1,6	0,2	5,0	0,6	1,7	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral ^{1,6,10}	756	179	3,9	0,7	19,4	1,4	16,1	0,3
Opção	Tofu salteado com cogumelos e milho com massa espiral ^{1,6,10}	757	215	5,6	1,2	22,9	2,2	9,5	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

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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 25 a 29 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 alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
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}	939	223	6,4	0,9	32,5	1,1	8,2	0,5
Opção	Arroz à valenciana de seitan (cenoura, ervilhas, pimento, tomate) ^{1,6}	783	185	3,8	0,7	25,0	1,0	12,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	110	143	0,4	0,0	8,1	2,7	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	147	35	1,5	0,2	3,9	0,4	1,1	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,6,10}	764	181	7,1	2,0	14,4	1,3	14,7	0,3
Opção	Gratinado de cogumelos e lentilhas com molho branco com esparguete ^{1,6,10}	950	229	6,2	1,0	33,2	2,5	8,2	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Gratinado de salmão lascado com batatas aos cubos com orégãos (salmão lascado estufado) ^{1,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	752	180	10,4	2,7	14,1	0,8	6,6	0,2
Opção	Salada quente de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura ¹²	541	128	0,8	0,1	23,1	1,6	5,1	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de couve branca e tomate	896	214	9,7	2,7	19,3	0,6	11,9	0,4
Opção	Tofu assado com arroz de couve branca e tomate ^{1,6}	876	209	7,9	1,6	25,2	0,8	8,2	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	86	21	0,5	0,1	1,8	1,4	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Rancho vegetariano ^{1,6,10}	887	210	4,5	0,7	31,5	2,5	8,6	0,2
Opção	Massada de peixe com tomate e pimento ^{1,4,6,10}	667	158	2,7	0,4	19,4	1,5	13,5	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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