

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	165	39	1,2	0,2	5,1	0,6	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa <sup>1,6,10,12</sup>	898	213	5,9	0,2	23,3	1,3	16,4	0,2
Opção	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa <sup>1,6,10</sup>	626	186	4,5	0,9	20,0	2,7	7,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Salada de migas de bacalhau e grão (bacalhau, batata, ovo cozido, grão-de-bico) <sup>3,4</sup>	544	129	2,8	0,5	17,1	1,1	7,7	0,7
Opção	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e abóbora	574	136	1,0	0,1	24,0	1,5	5,7	0,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	25	0,2	0,0	3,5	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quarta</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	Coelho estufado com esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	753	179	5,0	1,2	17,2	1,2	14,9	0,2
Opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1120	267	7,1	1,1	39,7	1,8	10,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quinta</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	Petingas douradas no forno com arroz de tomate <sup>1,4</sup>	905	215	6,7	1,6	25,8	0,6	12,6	0,2
Opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate <sup>1,6,8,11</sup>	883	209	4,1	0,6	26,1	3,4	14,7	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Sexta</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	Rancho de carnes (porco e frango) <sup>1,6,10</sup>	874	208	6,2	1,5	24,5	1,9	12,2	0,2
Opção	Massa guisada com lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) <sup>1,6,10,11</sup>	891	211	3,5	0,6	34,1	1,8	9,7	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	94	235	0,7	0,1	11,0	4,1	2,2	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>8</sup>Frutos de casca rija, <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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino <sup>7,12</sup>	295	70	1,5	0,2	10,5	0,8	3,0	0,1
Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1156	275	11,3	1,6	31,2	0,7	12,0	1,0
Opção	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de legumes <sup>1,6</sup>	762	181	6,3	1,0	22,4	1,2	8,1	0,4
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	91	22	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Carne de porco assada (fatiada) com massa espiral <sup>1,6,10,12</sup>	992	236	11,0	3,2	17,8	1,4	15,1	0,3
Opção	Massa cotovelinhos de lentilhas e beringela com molho de cenoura <sup>1,6,10</sup>	1117	266	7,3	1,2	38,1	2,8	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	97	172	0,5	0,1	8,9	4,0	1,8	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 brócolos <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	1064	253	5,5	0,8	29,4	4,5	18,6	0,3
Opção	Empadão de atum (com puré de batata) <sup>3,4,7,12</sup>	437	104	5,3	0,8	8,3	0,5	5,3	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	249	59	0,1	0,0	13,0	12,9	1,2	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>7,12</sup>	165	39	1,2	0,2	5,1	0,6	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador (frango) <sup>1,6,10</sup>	831	197	4,2	0,7	24,5	1,5	14,9	0,4
Opção	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1,6,10</sup>	1060	252	4,1	0,7	41,9	1,7	11,4	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	92	218	0,7	0,1	10,1	3,9	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Sexta – Comemoração Dia Internacional do Celíaco</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) <sup>4</sup>	426	102	2,9	0,4	10,7	1,1	7,0	0,3
Opção	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	577	137	2,4	0,3	22,0	1,8	4,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</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	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	843	200	6,3	1,5	20,3	0,4	15,6	0,2
Opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com arroz <sup>1,6,10,11</sup>	852	202	4,0	0,6	32,4	1,0	8,0	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	92	218	0,7	0,1	10,1	3,9	2,3	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	Massa de cavala com ovo cozido, grão-de-bico gratinada com molho de tomate <sup>1,3,4,6</sup>	1059	252	9,4	1,5	27,1	1,2	13,4	0,4
Opção	Massa de grão-de-bico com repolho e curgete gratinada com molho de tomate <sup>1,6,10</sup>	1093	259	5,5	1,0	40,0	2,4	10,3	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quarta</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	Feijoada (porco e frango com feijão catariño e arroz) <sup>1,6</sup>	881	210	6,6	1,6	23,8	0,6	13,7	0,3
Opção	Feijão catariño estufado com abóbora e curgete e arroz	741	176	4,5	0,6	28,2	1,0	5,3	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
<b>Quinta</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	Filetes de solha assados com batata ensalsada <sup>4</sup>	455	108	3,2	0,5	10,1	0,7	9,3	0,2
Opção	Salada de feijão-frade com batata ensalsada, couve, brócolos e cenoura <sup>1,2</sup>	591	140	3,2	0,5	21,0	1,1	5,2	0,2
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	Creme de espinafres com grão-de-bico <sup>7,12</sup>	267	63	1,5	0,2	8,7	0,7	2,8	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	855	203	5,0	0,9	22,9	1,7	15,9	0,3
Opção	Tofu salteado com cogumelos e milho com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	857	256	7,2	1,4	26,3	2,6	9,4	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 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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</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	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	965	230	9,3	1,3	27,5	1,1	8,3	0,6
Opção	Arroz à valenciana de seitan (cenoura, ervilhas, pimento, tomate) <sup>1,6</sup>	824	195	4,1	0,7	30,1	1,2	9,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	112	214	0,6	0,1	10,9	3,7	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	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	165	39	1,2	0,2	5,1	0,6	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com esparguete <sup>1,6,10</sup>	821	195	7,9	2,1	15,5	1,3	15,2	0,3
Opção	Gratinado de cogumelos e lentilhas com molho branco com esparguete <sup>1,6,10</sup>	967	231	5,7	1,0	33,5	1,9	9,5	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Quarta</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	Gratinado de salmão lascado com batatas aos cubos com orégãos (salmão lascado estufado) <sup>1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13,14</sup>	893	214	14,0	3,1	12,8	0,7	8,5	0,2
Opção	Salada quente de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura	569	135	1,0	0,1	23,7	1,7	5,6	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
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 feijão catarino e nabo <sup>7,12</sup>	294	70	1,6	0,2	10,6	0,9	2,8	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de couve branca e tomate	928	221	10,6	3,0	18,1	0,5	13,0	0,3
Opção	Tofu assado com arroz de couve branca e tomate <sup>1,6</sup>	956	228	8,2	1,3	28,5	0,8	8,9	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	85	20	0,5	0,1	1,8	1,4	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Rancho vegetariano <sup>1,6,10</sup>	827	196	4,1	0,7	30,2	2,4	7,7	0,2
Opção	Massada de peixe com tomate e pimento <sup>1,3,4,6,10</sup>	770	183	5,0	0,8	21,6	1,3	12,2	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e couve-roxa	111	26	0,0	0,0	4,0	2,5	1,2	0,1
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>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, <sup>13</sup>Tremçoço, <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