

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 1 a 5 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda – Comemoração Dia Mundial da Criança									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Gertal burger (pão com hambúrguer de aves (queijo e alface) e batata pala pala) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1509	361	19,4	6,5	34,5	0,5	11,7	1,1
Opção	Gertal vegi burger (pão com hambúrguer vegetariano (alface) e batata pala pala) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1447	345	16,3	5,1	38,7	1,9	9,9	1,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Tranche de tilápia assada com arroz de feijão ⁴	730	200	4,2	0,5	24,4	0,5	9,3	0,2
Opção	Empadão de arroz com grão-de-bico e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	1004	238	4,0	0,5	39,3	1,4	8,9	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	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}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com legumes (cenoura e repolho) com esparguete ^{1,6,10}	697	165	3,5	0,7	18,0	1,5	14,7	0,4
Opção	Estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6,10}	990	233	3,7	0,7	38,4	1,7	11,2	0,3
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	104	194	0,6	0,1	10,1	5,0	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Opção									
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Sopa de lombarda e grão-de-bico ^{7,12}	195	47	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Prato	Arroz de cavala, cenoura, ervilhas e ovo cozido ^{3,4,6}	849	202	8,7	1,5	20,1	0,7	10,8	0,5
Opção	Soja salteada com brócolos e arroz branco ^{1,6,8,11}	1327	315	7,1	1,1	37,2	5,4	22,0	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 8 a 12 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Legumes à brás (sem inclusão de ovo)	1278	313	15,4	1,4	30,1	0,5	9,0	0,5
Opção	Filete de alabote no forno com arroz de couve lombarda ⁴	621	147	3,6	0,6	16,6	0,6	11,7	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	245	59	1,9	0,3	7,7	0,6	2,3	0,3
Prato	Peru corado com massa espiral estufada em tomate ^{1,3}	790	188	8,6	2,3	11,8	0,6	15,6	0,3
Opção	Tofu estufado com massa espiral estufada em tomate ^{1,3,6}	934	223	8,5	1,5	25,1	1,3	10,2	0,5
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Opção									
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Bifanas com massa esparguete ^{1,6,10}	882	209	5,6	1,4	22,1	1,6	17,1	0,3
Opção	Lentilhas e beringela no forno com massa esparguete ^{1,6,10,12}	802	190	4,3	0,7	28,7	2,7	7,8	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	Gelatina morango / fruta da época	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de tomate ⁴	722	172	4,3	0,7	20,9	0,7	11,6	0,5
Opção	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos) com arroz	977	232	5,1	0,7	36,7	1,6	7,6	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

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 15 a 19 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1135	270	8,8	1,4	37,5	2,3	9,5	1,1
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com arroz de cenoura	1241	294	5,6	0,8	47,7	1,0	11,2	0,2
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	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}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Salada quente de salmão lascado com massa espiral, ovo cozido, milho e cenoura ^{1,3,4,6,10}	1006	240	12,7	2,6	17,5	1,3	13,6	0,4
Opção	Grão-de-bico guisado com cenoura, ervilhas e milho com massa espiral ^{1,6,10}	1201	308	5,2	0,9	46,8	3,2	11,6	0,3
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	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	Sopa de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	183	44	1,6	0,2	5,0	0,6	1,7	0,1
Prato	Coelho estufado com cenoura e arroz branco	746	177	5,1	1,1	20,4	0,7	12,3	0,3
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz branco ^{1,6}	815	194	7,1	1,4	23,6	1,1	7,7	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	166	40	1,7	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com batata e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,12}	429	102	2,5	0,4	11,6	0,9	7,6	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}	443	105	1,5	0,2	13,6	2,0	7,6	0,1
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	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	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz	768	182	4,7	0,8	20,5	0,5	14,4	0,3
Opção	Arroz com feijão catarino, cenoura e repolho	1212	288	5,4	0,7	48,2	0,8	11,4	0,4
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	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão JI / EB1 Semana de 22 a 26 de junho 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 ^{7,12}	165	39	1.7	0.3	4.6	0.5	0.8	0.2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	814	224	6.1	0.8	25.6	1.3	9.8	0.9
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) 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	201	47	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
Terça									
Sopa	Creme de nabo ^{7,12}	161	39	1.7	0.3	4.6	0.6	0.7	0.3
Prato	Carne de porco corada com massa espiral ^{1,6,10}	1027	244	10.6	3.1	21.2	1.5	15.5	0.3
Opção	Tofu corado com massa espiral ^{1,6,10}	1059	252	8.6	1.8	29.7	2.2	12.3	0.4
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									
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	Feijoada de legumes	768	183	3.3	0.4	29.6	0.8	8.0	0.2
Opção	Arroz de peixe (lulas e solha) ^{4,14}	574	136	2.4	0.4	16.4	0.6	12.0	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	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	166	40	1.8	0.3	4.7	0.5	0.7	0.2
Prato	Massa de aves (frango e peru) no forno ^{1,6,10}	713	169	2.5	0.5	19.7	1.8	16.1	0.3
Opção	Ratatouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico no forno com massa ^{1,6,10,12}	974	231	4.1	0.7	36.3	2.7	9.8	0.4
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	Sopa de curgete ^{7,12}	160	38	1.7	0.3	4.5	0.4	0.7	0.2
Prato	Tranches de pescada estufados com batata estufada ^{4,12}	402	96	2.0	0.3	11.6	0.9	7.1	0.4
Opção	Caldeirada de seitan ^{1,6}	362	86	1.0	0.2	13.4	1.7	5.0	0.2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0.2	0.0	2.7	2.4	1.1	0.0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	393	93	0.8	0.5	19.0	15.0	2.4	0.1

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, 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