

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. Semana de 1 a 5 de junho de 2026 Almoço

Segunda – Comemoração Dia Mundial da Criança		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Gertal burger (pão com hambúrguer de aves (queijo e alface) e batata pala pala) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1381	330	15,8	4,9	34,5	0,7	11,9	1,0
Opção	Gertal vegi burger (pão com hambúrguer vegetariano (alface) e batata pala pala) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1340	320	15,4	4,9	33,2	2,2	10,8	1,7
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Gelado / fruta da época <sup>7</sup>	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Petinga no forno com arroz de feijão <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1066	254	8,5	1,8	30,5	0,6	13,4	0,3
Opção	Empadão de arroz com grão-de-bico e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	943	224	3,9	0,5	37,2	1,2	8,0	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	95	22	0,1	0,0	2,7	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com legumes (cenoura e repolho) com esparguete <sup>1,6,10</sup>	752	178	4,4	0,8	20,3	1,7	13,8	0,4
Opção	Estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete <sup>1,6,9,10,11</sup>	938	221	3,9	0,7	35,3	1,5	10,7	0,4
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	103	171	0,6	0,1	9,3	4,8	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta variada	273	65	0,4	0,0	13,4	13,0	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Opção									
Salada									
Sobremesa									
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombarda e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	285	68	1,6	0,2	9,4	0,8	2,6	0,1
Prato	Arroz de atum, cenoura, ervilhas e ovo cozido <sup>3,4</sup>	899	214	9,5	1,6	21,2	0,9	10,7	0,8
Opção	Soja salteada com brócolos e arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	1282	304	5,9	0,9	38,8	5,0	20,5	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,1	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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município de Famalicão EB2,3 / SEC. 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Legumes à brás (sem inclusão de ovo)	1166	286	14,3	1,4	27,2	0,7	7,9	0,5
Opção	Filete de alabote no forno com arroz de couve lombarda <sup>4</sup>	691	164	4,3	0,7	19,4	0,6	11,5	0,2
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>	336	80	1,7	0,2	12,3	0,9	3,5	0,3
Prato	Peru corado com massa espiral estufada em tomate <sup>1,3,12</sup>	779	185	8,5	2,3	11,4	0,6	15,0	0,3
Opção	Tofu estufado com massa espiral estufada em tomate <sup>1,3,6</sup>	973	232	9,3	1,8	27,0	1,3	8,8	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									
Prato	Feriado								
Opção									
Salada									
Sobremesa									
<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	Bifanas com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	839	199	5,9	1,4	19,0	1,3	17,1	0,3
Opção	Lentilhas e beringela no forno com massa esparguete <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	792	187	3,8	0,7	29,4	2,4	7,8	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	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>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	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	734	175	4,6	0,7	20,4	0,6	12,2	0,5
Opção	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos) com arroz	947	225	4,9	0,7	34,9	1,6	7,9	0,2
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 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