



Município de Famalicão
Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026
Almoço

Segunda

		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	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,10}	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,6,10,11}	793	187	2,5	0,5	30,3	1,5	9,8	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1014	241	7,3	0,9	33,6	1,1	9,8	0,5
Opção	Grão-de-bico com curgete e repolho gratinado com molho de tomate com arroz ^{9,10,11}	1191	283	9,7	1,4	40,4	1,1	7,0	1,3
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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Perninha de frango estufada com macarronete ^{1,6,10}	773	183	4,5	0,8	19,3	1,4	16,0	0,4
Opção	Feijão catarino estufado com abóbora e curgete e macarronete ^{1,6,10,12}	791	188	4,4	0,6	29,4	1,3	7,3	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Filete de tilápia assado de cebolada com salada de batata e macedónia de legumes com ovo raspado ^{3,4,12}	378	102	2,6	0,4	10,8	1,0	4,9	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Rojões estufados com arroz de cenoura	985	235	10,5	2,9	22,0	0,7	12,8	0,2
Opção	Tofu salteado com cogumelos e milho com arroz de cenoura ^{1,6}	736	206	6,1	1,2	22,9	1,2	7,5	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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



Município de Famalicão
Semana de 6 a 10 de julho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	905	215	6,2	0,8	29,1	0,9	10,0	0,9
Opção	Arroz com feijão branco, cenoura, repolho e tomate	1018	242	6,6	1,0	35,1	1,0	7,6	0,4
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,6,10}	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Opção	Massa com tofu, cenoura, brócolos e milho no forno ^{1,6,10}	848	239	6,7	1,6	25,6	2,4	10,4	0,4
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Tranches de pescada estufados com arroz ⁴	795	189	4,7	0,7	23,3	0,4	12,7	0,5
Opção	Arroz colorido com feijão preto, ervilhas, milho e cenoura	1161	295	5,5	0,7	46,7	1,2	10,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina morango / fruta da época	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Perna de peru assada fatiada com esparguete e molho de tomate ^{1,6,10}	668	158	3,3	0,6	12,5	0,9	19,3	0,2
Opção	Lentilhas e beringela no forno com esparguete e molho de tomate ^{1,6,10,12}	806	192	5,2	0,9	27,4	2,6	7,4	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	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Chili vegetariano com arroz ^{9,10,11}	835	231	3,1	0,4	35,9	1,5	7,7	0,2
Opção	Feijoada de lulas com arroz ¹⁴	586	139	2,3	0,4	15,1	0,7	12,4	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	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: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



Município de Famalicão
Semana de 13 a 17 de julho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com macarronete ^{1,6,10,12}	959	229	9,3	3,7	23,6	2,1	11,9	0,9
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com macarronete ^{1,6,10}	1351	320	5,1	1,0	50,1	1,7	15,9	0,3
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	183	44	1,6	0,2	5,0	0,6	1,7	0,1
Prato	Filete de solha assado com molho de legumes e arroz ⁴	671	159	5,1	0,8	17,2	0,7	10,8	0,3
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz ^{1,6}	815	194	7,1	1,4	23,6	1,1	7,7	0,5
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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta

		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	Carne de porco estufada (fatiada) com massa espiral ^{1,6,10}	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Opção	Massa alegre (grão-de-bico cozido, cenoura, milho e ervilhas) ^{1,6,10}	1262	321	2,9	0,6	52,3	3,4	13,8	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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	Salada de feijão-frade com cavala e ovo cozido, acompanhada de arroz branco ^{3,4,6}	934	222	9,8	1,7	18,8	0,3	14,0	0,4
Opção	Arroz enriquecido com feijão catarino, cenoura e repolho	1212	288	5,4	0,7	48,2	0,8	11,4	0,4
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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Jardineira de peru (cubinhos de peito de peru, cenoura, ervilhas e batata)	412	98	1,3	0,2	12,3	1,0	8,6	0,1
Opção	Jardineira de cogumelos, feijão-frade e legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) ¹²	434	116	1,1	0,2	18,3	1,2	4,4	0,2
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	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	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, 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



Município de Famalicão
Semana de 20 a 24 de julho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	992	235	4,7	0,7	39,0	0,8	8,6	0,4
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) 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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com macarrão ^{1,6,10}	801	189	4,2	0,8	20,2	1,5	17,2	0,4
Opção	Macarrão com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura ^{1,6,10}	1119	291	4,4	0,9	41,6	2,2	12,1	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e salsicha de tofu) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	488	116	4,5	0,6	14,3	1,3	3,7	0,3
Opção	Salada de batata cozida aos cubos com lascas de salmão e macedónia de legumes ^{4,12}	587	140	6,7	1,2	13,2	1,0	5,8	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	428	104	9,6	1,4	2,4	2,1	0,9	1,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1126	267	7,8	1,2	39,3	1,9	9,4	1,0
Opção	Ratatouille de legumes (abóbora, couve-flor, feijão-verde) e grão-de-bico no forno com arroz de ervilhas	999	237	4,5	0,6	38,1	1,4	8,2	0,3
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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Salada quente de salmão e pescada lascados com massa espiral, ovo cozido, milho e cenoura ^{1,3,4,6,10}	781	212	7,4	1,6	17,3	1,7	13,3	0,3
Opção	Estufado de lentilhas, couve branca, cenoura e couve-lombarda com massa espiral ^{1,6,10}	991	235	5,3	1,0	34,5	1,6	10,5	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e milho	440	215	9,6	1,4	7,6	4,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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



gertal

www.gertal.pt



Município de Famalicão Semana de 27 a 31 de julho de 2026 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	147	35	1,5	0,2	3,9	0,4	1,1	0,2
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4,8,13}	931	229	14,9	2,0	11,5	0,5	11,0	1,5
Opção	Tofu com batata, abóbora, cenoura no forno ⁶	443	105	2,9	0,6	13,8	1,1	4,9	0,1
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	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	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	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	887	210	4,5	0,7	31,5	2,5	8,6	0,2
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filete de alabote assado com batata ^{4,12}	436	103	2,5	0,4	11,7	0,8	7,9	0,2
Opção	Salada de batata, feijão-frade, couve e cenoura ¹	448	106	1,2	0,2	19,3	1,2	3,5	0,2
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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{7,12}	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Bifanas de porco com arroz branco	891	211	6,5	1,5	23,2	0,4	15,0	0,3
Opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1046	248	5,7	0,9	28,6	4,1	17,9	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

		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	Massa de atum ^{1,3,4,6,10}	1073	255	8,3	1,2	30,3	1,9	14,0	1,0
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:	Verificado por:
Gertal	Município de Vila Nova de Famalicão
Catarina Correia	Adriana Gomes
(Nutricionista, 4726N)	(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, ¹³Tremoço. 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