



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Opção	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	882	209	5,6	1,4	22,1	1,6	17,1	0,3
Opção	1164	275	3,9	0,8	44,7	2,0	13,3	0,4
Salada	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	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	147	35	1,5	0,2	3,9	0,4	1,1	0,2
Prato	939	223	6,4	0,9	32,5	1,1	8,2	0,5
Opção	1057	251	5,2	0,7	41,0	1,1	8,1	0,5
Salada	130	31	0,2	0,0	2,4	1,8	1,3	0,8
Sobremesa	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	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	462	110	2,8	0,5	12,3	0,8	8,4	0,2
Opção	569	135	3,8	0,8	17,7	0,9	6,2	0,3
Salada	409	199	8,9	1,3	6,4	1,8	1,9	0,0
Sobremesa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	206	49	1,8	0,3	6,3	0,6	1,5	0,1
Prato	722	172	4,3	0,7	20,9	0,7	11,6	0,5
Opção	936	222	3,9	0,6	27,8	4,0	16,4	0,3
Salada	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	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



Município de Famalicão
JI/EB1
Semana de 7 a 11 de setembro 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 e couve branca ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,6,10}	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Opção	Massa estufada com grão-de-bico, cenoura e couve-lombarda ^{1,6,10}	980	232	4,2	0,8	37,0	2,7	9,4	0,1
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Filete de alabote assado com arroz de feijão catarino ⁴	766	182	4,2	0,6	21,7	0,4	14,2	0,3
Opção	Seitan assado com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1050	249	5,6	1,0	34,4	1,2	14,6	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	109	26	0,1	0,0	3,2	1,7	1,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Carne de porco estufada com macarrão ^{1,6,10}	1034	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Opção	Estufado de feijão catarino, cenoura e abóbora com macarrão ^{1,6,10}	1207	287	4,6	0,7	47,3	1,6	14,2	0,3
Salada	Cenoura, milho e repolho	112	139	0,5	0,1	8,2	3,5	1,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Salada de batata com cavala, ovo cozido e macedónia de legumes ^{3,4,6,12}	452	107	3,4	0,6	12,0	0,9	6,3	0,2
Opção	Salada de batata com feijão-frade e macedónia de legumes ¹²	501	118	0,2	0,1	22,0	1,4	4,9	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres ^{7,12}	170	41	1,5	0,2	4,3	0,3	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves	780	184	3,0	0,5	22,8	0,7	16,3	0,3
Opção	Arroz com cubinhos de tofu, feijão-verde e milho ^{1,6}	815	226	6,7	1,1	24,9	1,3	8,7	0,3
Salada	Repolho, cenoura e abóbora raspada	110	26	0,2	0,1	4,7	1,9	1,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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
JI/EB1
Semana de 14 a 18 de setembro 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	Massa colorida com atum, ervilhas, milho e cenoura ^{1,3,4,6,10}	940	243	7,1	1,0	27,6	2,2	12,4	0,8
Opção	Massa colorida com feijão preto, ervilhas, milho e cenoura ^{1,6,10}	1169	298	4,3	0,8	47,3	2,3	12,8	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
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 arroz de cenoura	777	184	4,8	0,8	20,5	0,6	14,6	0,3
Opção	Arroz de tofu, cenoura, brócolos e milho no forno ^{1,6}	881	228	7,9	1,5	26,0	1,2	8,3	0,3
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	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com batata ensalsada ⁴	432	103	2,2	0,3	13,2	0,8	6,8	0,3
Opção	Caldeirada de feijão branco, cenoura, nabo, pimento, repolho e tomate	446	106	0,9	0,1	17,7	1,5	4,4	0,1
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									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Carne de porco corada com esparguete e molho de tomate ^{1,6,10}	1014	242	11,1	3,1	20,3	1,5	14,5	0,4
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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
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	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, 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
JI/EB1
Semana de 21 a 25 de setembro 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	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
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 alabote assado com molho de legumes e arroz ⁴	659	156	5,0	0,8	16,4	0,6	11,3	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	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,6	0,6	0,7	0,3
Prato	Jardineira de peru (cubinhos 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, 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									
Sopa	Creme 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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Carne de porco estufada 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, 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

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



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	Creme de brócolos ^{7,12}	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Peito de peru com molho de tomate e massa esparguete ^{1,6,10}	780	184	2,4	0,5	21,9	1,9	18,0	0,4
Opção	Massa cotovelinhos com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura ^{1,6,10}	1157	297	4,2	0,9	44,6	2,3	12,1	0,3
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	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 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 alabote e macedónia de legumes ^{4,12}	405	96	1,5	0,2	12,8	1,0	7,0	0,2
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
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	Perna de frango assada com arroz de cenoura	777	184	4,8	0,8	20,5	0,6	14,6	0,3
Opção	Ratattouille de legumes (abóbora, couve-flor, feijão-verde) e grão-de-bico no forno com arroz de cenoura	991	235	4,9	0,7	36,6	1,7	8,1	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com salmão lascado, ervilhas, milho e cenoura ^{1,2,3,4,6,10,14}	1080	276	12,4	2,3	25,3	1,8	11,4	0,2
Opção	Seitan estufado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	864	205	3,8	1,0	27,8	2,3	14,2	0,6
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