Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão
JI/EB1
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

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	Feriado	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	Sopa de alho-francês[7,12]	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	947	225	6,5	0,9	30,6	0,9	10,4	0,9
Opção	Grão crocante no forno com abóbora e curgete e arroz de cenoura[9,10,11]	1225	292	10,7	1,5	40,5	1,4	6,9	1,2
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	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	Sopa de couve branca[7,12]	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Coelho estufado com esparguete[1,6,10]	765	181	4,6	1,1	20,2	1,5	14,5	0,3
Opção	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete[1,6,10]	1146	273	6,0	0,9	42,4	1,7	12,2	0,4
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	Filete de tilápia assado com arroz de tomate[4]	624	173	3,9	0,5	20,3	0,7	7,7	0,2
Opção	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de tomate[1,6,8,11]	949	225	5,1	0,8	26,0	3,9	16,2	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	Rancho de carnes (porco e peru)[1,6,10]	916	218	7,6	2,0	22,0	1,5	14,1	0,5
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:
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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão

JI/EB1

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino[7,12]	203	49	1,7	0,3	6,1	0,6	1,6	0,1
Prato	Arroz de atum[4]	1106	262	7,9	1,1	34,6	0,5	13,1	1,1
Opção	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de legumes[1,6]	772	184	5,9	1,0	22,4	1,3	9,4	0,6
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça		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	Carne de porco assada com batata estufada[12]	529	126	5,2	1,4	12,3	0,9	7,0	0,2
Opção	Salada camponesa de grão-de-bico (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[12]	609	144	2,1	0,3	23,9	1,6	5,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	509	258	11,9	1,7	7,7	3,3	1,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta		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	Massa à lavrador vegetariana [1,6,10]	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Opção	Macarrão de cavala (em conserva), cenoura, cogumelos e brócolos [1,4,6,9,10,11]	933	222	10,0	1,3	19,9	1,3	13,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta		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	Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas[4]	788	187	4,1	0,6	25,0	0,5	11,7	0,5
Opção	Empadão de arroz com legumes e lentilhas	1019	242	3,8	0,5	40,8	1,4	9,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	460	226	10,1	1,4	7,5	3,6	1,9	0,5
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2

Sexta – **Dia Mundial da Alimentação**		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete[7,12]	133	32	1,6	0,3	3,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Massa de aves com cenoura e couve branca [1,3]	716	170	5,5	1,5	15,2	0,8	14,4	0,2
Opção	Massa com feijão catarino, cenoura, curgete e couve branca[1,6,10]	985	235	5,5	0,8	35,2	1,3	10,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	109	26	0,2	0,0	3,3	1,3	1,5	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: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão

JI/EB1

Semana de 19 a 23 de outubro 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	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	891	211	6,5	1,5	23,2	0,4	15,0	0,3
Opção	Estufado de lentilhas, cogumelos e brócolos com arroz[1,6,10,11]	802	190	3,2	0,4	30,6	0,9	8,4	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	Massa de cavala com ovo cozido, grão-de-bico gratinada com molho de tomate[1,3,4,6]	1036	247	9,6	1,6	25,1	1,1	13,7	0,5
Opção	Massa de grão-de-bico com repolho e curgete gratinada com molho de tomate[1,6,10]	1180	280	4,3	0,8	45,4	2,5	12,2	0,5
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	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	Creme de espinafres com grão-de-bico[7,12]	183	44	1,6	0,2	5,0	0,6	1,7	0,1
Prato	Frango estufado com arroz branco	768	182	4,7	0,8	20,5	0,5	14,4	0,3
Opção	Arroz enriquecido com tofu, cogumelos e milho[1,6]	728	205	5,3	0,9	23,4	1,6	8,3	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	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 alho-francês[7,12]	158	38	1,7	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Filete de solha assado com batata ensalsada[4]	422	100	2,1	0,3	12,3	0,8	7,3	0,2
Opção	Salada de feijão-frade com batata, couve-lombarda, brócolos e cenoura	567	134	2,6	0,4	20,4	1,1	5,5	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	Sopa de couve-lombarda[7,12]	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Feijoada de carnes (porco e frango)	849	202	6,2	1,5	22,3	0,5	14,1	0,2
Opção	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e macarrão[1,6,10]	1076	254	6,8	1,1	37,4	1,6	10,9	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:	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão

JI/EB1

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Almoço

Segunda		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	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	939	223	6,4	0,9	32,5	1,1	8,2	0,5
Opção	Arroz à valenciana de seitan (cenoura, ervilhas, pimento, tomate)[1,6]	783	185	3,8	0,7	25,0	1,0	12,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	110	143	0,4	0,0	8,1	2,7	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		**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	Bife de peru com esparguete[1,6,10]	754	178	3,2	0,5	20,9	1,5	16,0	0,3
Opção	Gratinado de cogumelos e lentilhas com molho branco com esparguete[1,6,10]	934	224	3,7	0,8	35,0	1,6	10,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
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 branca [7,12]	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Salmão à gomes de sá[2,3,4,12,14]	629	150	8,1	1,6	11,5	0,8	7,2	0,2
Opção	Salada quente de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura[12]	541	128	0,8	0,1	23,1	1,6	5,1	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
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 feijão catarino e nabo[7,12]	200	48	1,8	0,3	6,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Carne de porco corada com arroz de couve branca e tomate	896	214	9,7	2,7	19,3	0,6	11,9	0,4
Opção	Tofu assado com arroz de couve branca e tomate[1,6]	876	209	7,9	1,6	25,2	0,8	8,2	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	86	21	0,5	0,1	1,8	1,4	1,6	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 brócolos[7,12]	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Rancho vegetariano[1,6,10]	887	210	4,5	0,7	31,5	2,5	8,6	0,2
Opção	Massada de peixe com tomate e pimento[1,4,6,10]	667	158	2,7	0,4	19,4	1,5	13,5	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Doce de Halloween / 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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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