Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão

JI/EB1

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		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	Picadinho de carne de vaca estufada com macarrão[1,6,10]	1050	250	10,4	3,3	24,2	1,8	14,3	0,4
Opção	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura, milho e macarrão[1,6,10]	1106	284	8,1	1,3	35,3	1,9	11,3	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	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 brócolos[7,12]	165	39	1,7	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de feijão[4]	766	182	4,2	0,6	21,7	0,4	14,2	0,3
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		**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	Esparguete com carnes (porco e frango) e legumes (cenoura e repolho)[1,6,10]	806	191	6,3	1,6	20,1	1,7	13,0	0,2
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	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	Creme de feijão-verde[7,12]	166	40	1,7	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Salada de batata com atum, ovo cozido, ervilhas e cenoura [3,4,12]	431	102	2,3	0,4	13,3	1,0	6,0	0,4
Opção	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos, curgete e brócolos[12]	357	84	0,1	0,1	16,2	0,9	3,4	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	184	44	0,2	0,0	5,7	0,7	2,1	0,7
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	Creme de lombarda e grão-de-bico[7,12]	195	47	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Prato	Frango assado com arroz branco	813	193	5,0	0,9	21,3	0,4	15,4	0,3
Opção	Soja estufada com brócolos picados e arroz branco[1,6,8,11]	1204	285	4,9	0,8	36,2	5,0	20,9	0,2
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: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora[7,12]	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana[1,6,8,11]	1036	246	3,2	0,5	31,3	5,1	19,8	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, 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		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]	245	59	1,9	0,3	7,7	0,6	2,3	0,3
Prato	Bacalhau à gomes de sá[3,4,8,12,13]	419	99	2,4	0,4	13,1	1,0	5,7	0,9
Opção	Soja salteada com batata, cenoura, brócolos e milho[1,6,8,11,12]	589	158	2,9	0,4	17,5	3,3	9,8	0,2
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta – Dia de São Martinho		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[7,12]	152	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Fêveras à são martinho (estufadas) com molho de castanhas e massa espiral[1,6,10]	871	207	5,1	1,3	23,9	2,4	15,7	0,3
Opção	Tofu à são martinho (estufado) com molho de castanhas e massa espiral[1,6,10]	898	214	6,0	1,2	28,0	2,7	10,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Doce de São Martinho / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	Filetes de pescada assados com arroz de tomate[4]	722	172	4,3	0,7	20,9	0,7	11,6	0,5
Opção	Lentilhas e beringela no forno com arroz de tomate[12]	751	179	4,7	0,7	26,8	2,0	5,8	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	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Macarrão com peru estufado, couve-lombarda e feijão branco[1,6,10]	747	177	6,0	1,6	15,6	1,1	14,0	0,4
Opção	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos) com macarrão[1,6,10]	928	220	4,3	0,7	33,7	2,4	9,3	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: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão

JI/EB1

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 massa esparguete[1,6,10,12]	940	224	8,7	3,7	23,8	2,2	12,0	0,8
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com massa esparguete[1,6,10]	1369	324	4,7	1,0	52,7	2,0	15,6	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	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	Filete de tilápia no forno com batata e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4,12]	388	106	2,4	0,3	12,3	0,9	4,6	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 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	Creme 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	Creme de feijão-verde[7,12]	166	40	1,7	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Salada quente de cavala lascada com massa espiral, ovo cozido, milho e cenoura[1,3,4,6,10]	908	216	8,2	1,4	21,3	1,6	13,7	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 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	Creme 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 branco	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: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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 23 a 27 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		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	Seitan à brás com legumes (cenoura, repolho, alho-francês, curgete envolvido em molho branco - creme de soja)[1,6]	871	209	12,1	1,3	15,6	1,4	8,5	0,7
Opção	Bacalhau à brás[3,4,8,13]	897	215	12,9	1,8	12,9	0,5	11,0	1,6
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		**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	Massa à lavrador (porco e frango)[1,6,10]	836	199	6,1	1,6	20,2	1,4	15,1	0,2
Opção	Macarrão guisado com lentilhas, cogumelos e brócolos[1,6,10,11]	752	178	2,5	0,4	28,0	1,4	9,6	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		**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	Filetes de solha no forno com arroz de legumes[4]	665	157	3,9	0,6	18,5	0,7	11,7	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, 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	Frango estufado com massa espiral[1,6,10]	756	179	3,9	0,7	19,4	1,4	16,1	0,3
Opção	Ratattouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico estufado 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		**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	Salada quente de arroz com salmão, ervilhas, milho e cenoura[2,4,14]	1006	255	12,5	2,3	22,3	1,0	10,1	0,2
Opção	Salada quente de arroz com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura	1150	294	5,4	0,8	44,1	1,2	9,5	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [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