Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
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]	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Picadinho de carne de vaca estufada com macarrão[1,6,10]	1100	262	11,7	3,7	23,6	1,7	15,0	0,3
Opção	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura, milho e macarrão[1,6,10]	1011	262	6,6	1,1	35,0	2,7	9,5	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	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]	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Petinga no forno com arroz de feijão[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	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 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]	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Esparguete com carnes (porco e frango) e legumes (cenoura e repolho)[1,3]	776	184	6,0	1,5	20,0	1,1	11,9	0,2
Opção	Estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete[1,6,9,10,11]	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 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]	191	46	1,4	0,2	5,7	0,8	1,0	0,2
Prato	Salada de batata com atum, ovo cozido, ervilhas e cenoura [3,4]	430	102	2,4	0,4	13,1	1,0	5,9	0,4
Opção	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos, curgete e brócolos	394	93	0,2	0,1	17,2	0,9	4,2	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
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]	285	68	1,6	0,2	9,4	0,8	2,6	0,1
Prato	Frango assado com arroz branco[12]	837	198	5,4	0,9	22,2	0,5	14,1	0,3
Opção	Soja estufada com brócolos picados e arroz branco[1,6,8,11]	1144	271	5,2	0,8	35,3	4,4	18,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,1	1,2	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, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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
EB2,3/SEC.
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]	188	45	1,5	0,3	6,5	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1064	253	5,5	0,8	29,4	4,5	18,6	0,3
Opção	Arroz de peixe (lulas e solha)[4,14]	613	145	2,7	0,5	17,6	0,5	12,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	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]	336	80	1,7	0,2	12,3	0,9	3,5	0,3
Prato	Bacalhau à gomes de sá[3,4,8,13]	466	111	3,6	0,6	12,8	0,9	6,1	0,9
Opção	Soja salteada com batata, cenoura, brócolos e milho[1,6,8,11]	540	157	1,8	0,3	17,4	3,5	9,9	0,2
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	88	21	0,3	0,1	2,8	2,4	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]	189	45	1,5	0,3	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Fêveras à são martinho (estufadas) com molho de castanhas e massa espiral[1,6,10]	832	198	5,4	1,3	21,3	2,3	15,6	0,2
Opção	Tofu à são martinho (estufado) com molho de castanhas e massa espiral[1,6,10]	963	229	6,9	1,5	31,4	3,0	9,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,1	1,4	0,0
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]	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de tomate[4]	734	175	4,6	0,7	20,4	0,6	12,2	0,5
Opção	Lentilhas e beringela no forno com arroz de tomate[9,10,11,12]	744	176	4,1	0,6	28,1	1,6	5,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	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]	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Macarrão com peru estufado, couve-lombarda e feijão branco[1,6,10]	784	186	6,5	1,7	16,4	1,1	14,2	0,4
Opção	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos) com macarrão[1,6,10]	947	225	4,4	0,7	34,4	2,4	9,5	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 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, [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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL

Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
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]	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete[1,6,10,12]	937	223	8,8	3,4	24,2	2,1	11,3	0,8
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com massa esparguete[1,6,10]	1314	312	6,1	1,1	49,1	2,8	13,2	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	88	184	0,7	0,1	8,4	3,2	2,2	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]	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Filete de tilápia no forno com batata e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4]	401	112	3,0	0,4	11,3	0,9	5,0	0,1
Opção	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade)[1,6,8,11]	404	96	1,0	0,2	12,6	1,9	7,3	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	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]	267	63	1,5	0,2	8,7	0,7	2,8	0,1
Prato	Coelho estufado com cenoura e arroz branco[12]	722	171	5,1	1,1	17,6	0,6	12,8	0,2
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz branco[1,6]	859	204	7,0	1,2	25,9	1,3	8,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
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]	191	46	1,4	0,2	5,7	0,8	1,0	0,2
Prato	Salada quente de cavala lascada com massa espiral, ovo cozido, milho e cenoura[1,3,4,6,10]	876	208	7,5	1,2	22,1	2,0	12,5	0,5
Opção	Grão-de-bico guisado com cenoura, ervilhas e milho com massa espiral[1,6,10]	1152	314	5,7	1,0	44,3	3,3	11,0	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	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]	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco	859	204	5,5	0,9	24,3	0,5	14,0	0,3
Opção	Arroz com feijão catarino, cenoura e repolho	1170	279	5,8	0,8	46,2	0,9	10,0	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	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
EB2,3/SEC.
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]	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Seitan à brás com legumes (cenoura, repolho, alho-francês, curgete envolvido em molho branco - creme de soja)[1,6]	330	79	3,9	0,7	3,0	1,5	7,0	0,4
Opção	Bacalhau à brás[3,4,8,13]	973	233	14,8	2,0	12,9	0,4	11,3	1,8
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	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]	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Massa à lavrador (porco e frango)[1,3]	832	198	6,4	1,7	20,9	0,8	13,6	0,2
Opção	Macarrão guisado com lentilhas, cogumelos e brócolos[1,6,10,11]	849	201	3,5	0,6	31,8	1,7	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]	280	67	1,4	0,2	9,8	0,5	2,9	0,1
Prato	Filetes de solha no forno com arroz de legumes[4]	646	153	3,9	0,6	16,5	0,6	12,7	0,3
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno[1,6,8,11]	893	212	3,0	0,5	28,6	4,4	15,0	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	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
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]	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral[1,6,10]	855	203	5,0	0,9	22,9	1,7	15,9	0,3
Opção	Ratattouille de legumes (beringela, curgete, tomate) e grão-de-bico estufado com massa[1,6,10,12]	918	218	4,6	0,8	33,6	2,7	8,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	1,1	1,7	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]	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada quente de arroz com salmão, ervilhas, milho e cenoura[2,4,14]	1038	278	13,9	2,5	22,0	1,2	9,8	0,2
Opção	Salada quente de arroz com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura	1101	300	5,2	0,8	42,5	1,5	9,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	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