



Município de Famalicão  
EB2,3 e SEC.  
Semana de 11 a 15 de setembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	172	41	1,3	0,2	5,6	1,1	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e feijão catarino <sup>7,12</sup>	312	74	1,5	0,2	11,2	0,7	3,4	0,1
Prato	Peru corado com arroz de cenoura <sup>12</sup>	745	177	7,7	2,1	12,1	0,4	14,2	0,3
Vegetariana	Arroz de tofu, cenoura, brócolos e milho <sup>1,6</sup>	818	194	5,3	1,0	27,4	0,5	8,2	0,3
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	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	178	42	1,4	0,2	5,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Massa tricolor de salmão gratinada com molho de tomate no forno <sup>1,3,4,7</sup>	1199	287	18,1	4,0	18,1	0,7	12,5	0,3
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com cenoura, couve-lombarda e massa tricolor <sup>1,6</sup>	1178	279	5,3	0,9	44,3	3,0	11,3	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,4	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>7,12</sup>	168	40	1,4	0,2	4,9	0,7	1,3	0,2
Prato	Jardineira de porco (carne de porco, cenoura, ervilhas e batata)	395	94	2,8	0,9	10,6	1,4	5,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de cogumelos e legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	311	74	1,5	0,2	11,4	1,5	2,6	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	179	43	1,3	0,2	5,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	805	191	4,5	0,6	24,1	0,2	13,1	0,3
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com arroz branco <sup>9,10,11,12</sup>	790	188	4,2	0,6	30,2	1,2	5,7	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Elaborado por:  
Gertal  
Catarina Correia  
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:  
Município de Vila Nova de Famalicão  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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  
EB2,3 e SEC.  
Semana de 18 a 22 de setembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) <sup>1,3,12</sup>	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete) <sup>1,3,6,10,11</sup>	1175	278	4,5	0,6	46,0	1,9	12,0	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	200	47	1,6	0,1	3,7	0,8	4,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco <sup>7,12</sup>	292	69	1,3	0,2	9,3	1,1	3,3	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomilho <sup>4</sup>	758	180	4,6	0,7	21,8	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz de tomilho <sup>1,6</sup>	839	200	7,2	1,4	25,3	0,8	7,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de nabo <sup>7,12</sup>	175	42	1,4	0,2	5,7	0,9	0,9	0,3
Prato	Frango estufado com cenoura e macarronete <sup>1,3</sup>	798	189	4,7	0,9	21,2	1,2	14,1	0,3
Vegetariana	Estufado de grão com cenoura e repolho, acompanha com macarronete <sup>1,6</sup>	1199	284	5,9	1,0	44,3	3,1	11,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	171	41	1,3	0,2	5,5	0,6	1,1	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas <sup>3,4</sup>	668	159	4,3	0,8	18,4	1,4	10,2	0,6
Vegetariana	Empadão de legumes e feijão-frade (batata, alho-francês, cenoura, feijão-verde, pimento, couve-lombarda e feijão-frade)	281	67	0,9	0,2	10,9	1,1	2,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	178	42	1,4	0,2	5,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Carne de porco assada com arroz branco <sup>12</sup>	985	235	11,1	3,1	19,1	0,2	13,4	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido com cenoura, ervilhas, milho e feijão branco	1050	249	3,0	0,4	43,3	0,6	8,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,6	1,2	0,0
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  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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



Município de Famalicão  
EB2,3 e SEC.  
Semana de 25 a 29 de setembro de 2023  
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	972	231	4,8	0,6	37,6	1,6	7,7	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete, milho e cogumelos) e lentilhas no forno <sup>7</sup>	780	185	4,1	1,1	28,6	0,8	7,2	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	2,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	179	43	1,3	0,2	5,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco e frango, cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) <sup>1,3</sup>	834	198	6,5	1,7	20,3	1,2	13,6	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão) <sup>1,6</sup>	1060	252	4,1	0,7	41,9	2,2	11,4	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	95	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino <sup>7,12</sup>	302	72	1,4	0,2	10,6	1,1	3,5	0,2
Prato	Paella de soja à valenciana (soja, cenoura, pimento, tomate, milho, cogumelos e arroz) <sup>6</sup>	636	151	4,1	0,8	21,1	0,9	6,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	171	41	1,3	0,2	5,5	0,6	1,1	0,1
Prato	Peru corado com molho de tomate e massa espiral <sup>1,3,12</sup>	772	184	8,7	2,3	10,8	0,6	14,8	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico com massa espiral <sup>1,6</sup>	859	204	4,5	0,8	31,7	2,6	7,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabo <sup>7,12</sup>	175	42	1,4	0,2	5,7	0,9	0,9	0,3
Prato	Jardineira de potas (potas, cenoura, ervilhas, batata) <sup>14</sup>	358	85	1,5	0,2	10,4	1,0	6,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (soja, cenoura, ervilhas, curgete, batata) <sup>6</sup>	547	129	1,6	0,2	16,9	1,4	9,9	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	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  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>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



Município de Famalicão  
EB2,3 e SEC.  
Semana de 2 a 6 de outubro de 2023  
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,3	1,0	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com salsa <sup>1,3,6,12</sup>	885	210	6,0	0,3	23,0	0,7	15,8	0,2
Vegetariana	Massa espiral com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa <sup>1,6</sup>	647	154	4,9	1,1	18,9	2,0	7,6	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	295	70	1,7	0,3	10,1	0,9	2,6	0,1
Prato	Salada de batata cozida aos cubos com cavala e ovo, cenoura e ervilhas <sup>3,4,6</sup>	453	107	3,2	0,4	12,9	1,1	6,1	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes e soja (batata, cenoura, alho-francês, couve-lombarda, pimento, soja) <sup>6</sup>	332	78	0,9	0,1	11,2	0,9	5,5	0,1
Salada	Salada de cebola, couve roxa e tomate	104	24	0,2	0,0	3,5	3,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de couve portuguesa <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Frango estufado em tomate com esparguete <sup>1,3</sup>	841	199	5,1	0,9	22,6	1,0	15,3	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura com esparguete <sup>1,6</sup>	1120	267	7,1	1,1	39,7	2,1	10,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
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
Vegetariana		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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,6	0,9	1,3	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	805	191	4,5	0,6	24,1	0,2	13,1	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, brócolos, couve-flor e feijão-verde no forno com arroz	1019	242	3,4	0,4	41,5	1,5	8,7	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	240	57	1,8	0,0	4,8	0,8	4,9	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2

Elaborado por:  
Gertal  
Catarina Correia  
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:  
Município de Vila Nova de Famalicão  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>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



Município de Famalicão  
EB2,3 e SEC.  
Semana de 9 a 13 de outubro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>	343	81	1,4	0,2	12,4	1,0	4,0	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de brócolos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1091	260	8,9	1,4	34,3	1,9	9,6	1,2
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz branco <sup>1,6</sup>	872	208	7,2	1,2	25,7	1,1	9,4	0,5
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	91	21	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batata e molho bechamel <sup>1,4,5,6,7,9,10,11</sup>	629	151	6,8	1,0	15,7	0,3	6,5	1,1
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade, salsa, cenoura, couve-galega e ervilhas <sup>1</sup>	443	105	0,9	0,2	18,9	1,5	4,0	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>	191	45	1,5	0,3	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado com massa esparguete <sup>1,3</sup>	821	195	7,9	2,1	15,6	0,7	15,1	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas com massa esparguete <sup>1,6</sup>	941	223	4,5	0,8	33,7	2,7	9,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	2,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,3	1,0	1,2	0,2
Prato	Petinga no forno com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	948	226	8,2	1,8	25,7	0,3	11,7	0,3
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e beringela com molho de tomate e arroz branco <sup>9,10,11,12</sup>	789	188	5,9	0,9	27,1	1,3	5,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,6	0,9	1,3	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6</sup>	687	163	2,9	0,5	26,6	2,4	6,1	0,1
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Elaborado por:  
Gertal  
Catarina Correia  
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:  
Município de Vila Nova de Famalicão  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>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



Município de Famalicão  
EB2,3 e SEC.  
Semana de 16 a 20 de outubro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de nabo <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,3	6,6	1,1	0,8	0,3
Prato	Massa de atum com ovo, ervilhas, cenoura e milho gratinada com molho de tomate <sup>1,3,4</sup>	939	224	10,6	1,7	20,2	1,3	10,5	0,6
Vegetariana	Massa com lentilhas, espinafres e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	847	201	3,4	0,6	30,8	1,9	10,2	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	106	25	0,2	0,1	3,1	2,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Rojõezinhos estufados com batata	585	139	6,7	1,9	10,7	0,8	8,6	0,2
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (batata aos cubos, abóbora, alho-francês, couve-flor, favas, cebolada e salsa)	342	81	0,8	0,1	14,3	1,3	3,0	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,6	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e feijão catarino <sup>7,12</sup>	284	68	1,4	0,2	10,4	0,7	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com cebolada e arroz de couve branca <sup>4</sup>	676	161	5,4	0,8	17,6	0,7	9,9	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, cenoura, milho) no forno <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	726	173	5,1	1,2	24,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	2,6	1,7	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	443	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,3	6,6	1,2	1,0	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa espiral <sup>1,3</sup>	841	199	5,1	0,9	22,6	1,0	15,3	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e massa espiral <sup>1,6</sup>	1106	261	6,9	1,1	38,9	1,7	10,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,5	1,2	1,2	0,2
Prato	Salada quente de arroz com salmão, ervilhas e cenoura <sup>4</sup>	1061	254	14,5	2,6	20,2	0,7	10,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) e grão-de-bico	872	207	3,7	0,5	35,1	1,1	6,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	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  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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



Município de Famalicão  
EB2,3 e SEC.  
Semana de 23 a 27 de outubro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	295	70	1,7	0,3	10,1	0,9	2,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	924	220	8,8	3,4	23,9	1,5	10,7	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com massa esparguete) <sup>1,3,6</sup>	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
Salada	Salada de cebola, pepino e tomate	90	21	0,3	0,0	3,0	2,8	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,3	6,6	1,1	0,8	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com tomilho e arroz branco <sup>4</sup>	761	181	4,6	0,7	21,9	0,2	12,5	0,3
Vegetariana	Gratinado de lentilhas cenoura, repolho, curgete e ervilhas com molho branco e salsa, acompanha com arroz <sup>1,6,10,11</sup>	642	153	2,5	0,4	25,5	1,6	5,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	176	42	1,3	0,2	5,9	1,2	1,2	0,3
Prato	Frango estufado com molho de tomate e macarronete <sup>1,3</sup>	846	201	6,8	1,2	20,3	1,1	13,6	0,3
Vegetariana	Macarronete com estufado de feijão branco, tomate e beringela <sup>1,6</sup>	892	211	3,4	0,7	32,8	2,2	9,3	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,6	0,9	1,3	0,2
Prato	Salada camponesa de cavala (batata cozida, cavala lascada (conserva), cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4,6</sup>	437	104	2,8	0,3	12,8	1,2	5,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cogumelos, brócolos e batata assada aos cubos <sup>9,10,11</sup>	565	134	4,1	0,6	19,1	1,2	3,8	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e pimento	85	20	0,5	0,1	1,8	1,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,3	1,0	1,2	0,2
Prato	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) acompanha com arroz <sup>9,10,11</sup>	858	204	3,1	0,4	35,4	0,5	8,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	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  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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