



## Município de Famalicão

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 2 a 6 de janeiro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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
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>Terça</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1055	253	15,4	6,3	17,0	1,3	11,6	0,7
Vegetariana	Grão-de-bico e couve-flor assados envoltos em molho de tomate com esparguete <sup>1,6,9,10,11</sup>	1238	294	9,6	1,6	41,0	2,9	9,7	0,9
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes <sup>7,12</sup>	308	73	1,8	0,3	10,2	1,2	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de cenoura e batata ensalsada <sup>4</sup>	474	113	4,2	0,6	11,2	0,9	6,9	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com batata corada aos cubos <sup>6</sup>	617	147	3,0	0,4	17,6	1,1	10,3	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,4	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina morango d.i / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quinta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,0	1,1	1,0	0,2
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas <sup>12</sup>	784	186	4,8	0,8	20,8	0,3	13,1	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e legumes (curgete, cogumelos, brócolos, cenoura) <sup>7</sup>	780	185	4,1	1,1	28,6	0,8	7,2	0,3
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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato	Massa com cavala (conserva) e macedónia (ervilhas, cenoura, feijão verde) envolta em molho de tomate <sup>1,4,6</sup>	941	224	10,3	1,5	22,2	1,7	10,4	0,5
Vegetariana	Massa com tofu, cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho <sup>1,6</sup>	652	155	4,8	1,0	19,3	2,3	7,6	0,1
Salada	Legume incorporado (ervilhas, cenoura, feijão verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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)

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 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

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 9 a 13 de janeiro 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 cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup>	180	43	1,3	0,2	5,9	1,2	1,0	0,2
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	Favas salteadas com legumes com arroz branco	637	151	3,2	0,4	24,0	1,2	5,3	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	194	46	1,5	0,3	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Pescada à gomes de Sá (pescada, batata e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	462	110	3,6	0,6	12,4	0,8	6,3	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas, curgete, tofu) <sup>1,6</sup>	399	95	2,9	0,6	11,9	1,4	4,2	0,1
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	96	22	0,2	0,0	3,7	3,4	0,8	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 favas com hortaliça <sup>7,12</sup>	211	50	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	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	Empadão de arroz de soja <sup>6,7</sup>	1007	239	4,1	1,1	33,3	1,1	16,0	0,2
Salada	Salada de alface, pimento e beterraba	90	22	0,3	0,0	2,2	2,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de repolho <sup>7,12</sup>	195	47	1,6	0,3	6,5	1,2	0,9	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	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz <sup>1,6,10,11</sup>	886	210	3,9	0,5	34,7	1,3	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarronete) <sup>1,6</sup>	1060	252	4,1	0,7	41,9	2,2	11,4	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, repolho e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

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

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 16 a 20 de janeiro 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 <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de couve branca <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	976	232	4,9	0,7	38,2	1,7	7,5	0,6
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com abóbora assada e arroz <sup>1,6</sup>	1035	245	3,2	0,5	42,2	0,7	10,0	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	203	48	1,0	0,0	5,2	2,7	3,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	191	46	1,6	0,3	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas em tomate com esparguete <sup>1,3</sup>	827	197	5,9	1,4	18,8	0,8	16,6	0,2
Vegetariana	Cogumelos, curgete, ervilhas e pimento salteados com esparguete <sup>1,6</sup>	529	125	2,2	0,5	20,0	1,9	5,1	0,4
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Atum lascado com batata e feijão frade <sup>4</sup>	593	141	3,2	0,5	17,8	1,1	9,3	0,6
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco (batata, pimento, nabo, cenoura, repolho, feijão branco)	426	101	0,9	0,1	16,9	1,7	4,1	0,1
Salada	Pimento, curgete e feijão-verde	110	27	0,4	0,1	2,9	1,9	1,7	0,4
Sobremesa	Pudim flan d.i. / fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino <sup>7,12</sup>	312	75	1,6	0,2	11,1	1,0	3,2	0,2
Prato	Frango assado com orégãos e massa espiral <sup>1,3,12</sup>	818	194	4,9	0,9	20,5	1,0	15,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, pimentos e curgete) <sup>1,6</sup>	709	169	4,9	1,0	23,2	0,6	6,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	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>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Abrótea estufada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	660	157	3,3	0,5	19,8	0,3	11,4	0,2
Vegetariana	Gratinado de macarrão com feijão preto e legumes (brócolos, couve-flor e feijão verde) <sup>1,6</sup>	707	168	3,6	0,6	25,4	2,1	7,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	2,9	1,5	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)

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>Tremoço, <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

Escolas 2º,3º ciclo e secundárias  
Semana de 23 a 27 de janeiro 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 abóbora <sup>7,12</sup>	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de legumes e macarronete <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	856	204	9,1	3,1	20,2	1,2	9,5	0,7
Vegetariana	Ervilhas e lentilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo e couve-de-bruxelas), acompanha com macarronete <sup>1,6,10,11</sup>	840	199	2,9	0,6	32,5	2,4	9,2	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com pão ralado e arroz de salsa <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	843	200	4,7	0,7	26,1	0,2	12,9	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e abóbora crocante envoltos em molho de tomate, acompanha com arroz <sup>9,10,11</sup>	1282	306	12,7	1,8	40,3	1,0	6,1	1,0
Salada	Brócolos, couve-flor e couve-lombarda	128	31	0,3	0,0	2,5	2,2	3,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	190	45	1,5	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Rojões estufados com batata aos cubos no forno <sup>5,6</sup>	724	174	10,4	2,3	10,2	0,1	9,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade, cebola, cenoura, couve e batata aos cubos <sup>3</sup>	680	161	3,2	0,7	23,6	1,8	7,8	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,1	3,5	3,1	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco <sup>7,12</sup>	308	73	1,6	0,3	9,9	0,8	3,0	0,2
Prato	Massa cotovelos com salmão lascado e brócolos gratinada com molho branco e ovo <sup>1,3,4,6,7</sup>	1049	250	11,7	2,7	25,1	0,9	10,4	0,3
Vegetariana	Gratinado de couve-flor e soja com molho branco e tomate e massa cotovelos <sup>1,6</sup>	789	187	4,3	0,7	24,6	2,3	11,6	0,2
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com grão e legumes e arroz branco	835	198	4,7	0,8	24,9	0,9	12,8	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com curgete, cogumelos, abóbora, tomate, acompanha com arroz	973	232	6,6	0,9	35,2	0,7	7,6	0,4
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	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  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

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, <sup>13</sup>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



## Município de Famalicão

Escolas 2º,3º ciclo e secundarias  
Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro 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 <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Arroz de soja à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas, tomate, soja) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1112	264	5,4	0,7	34,2	0,8	18,1	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>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve galega <sup>1,7,12</sup>	194	46	1,6	0,3	6,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Rolo de carne misto (carne de vaca e porco) com massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	907	217	9,0	3,7	21,4	1,5	10,8	0,8
Vegetariana	Massa espiral no forno com couve-flor, cenoura, feijão preto e brócolos gratinada com molho de tomate <sup>1,6</sup>	1000	236	6,2	1,0	34,6	2,1	10,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	2,9	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	183	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	796	189	4,4	0,6	24,8	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com arroz branco <sup>1,6,10,11</sup>	882	209	4,0	0,5	34,1	0,7	8,2	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás d.i /fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>7,12</sup>	179	43	1,4	0,3	5,9	1,2	1,0	0,2
Prato	Pá de porco assada com alecrim e batata corada <sup>12</sup>	618	147	7,4	2,0	10,3	0,7	8,8	0,2
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (batata, abóbora, alho-francês, favas, couve-flor)	342	81	0,8	0,1	14,3	1,3	3,0	0,1
Salada	Salada de pepino, pimento verde e tomate	95	22	0,4	0,1	2,9	2,9	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	Sopa de grão-de-bico e nabo <sup>7,12</sup>	336	80	2,0	0,3	11,4	1,2	2,7	0,2
Prato	Massa com cavala e legumes (repolho, cenoura, couve-flor) com couve-flor <sup>1,3,4,6</sup>	924	220	9,1	1,2	23,4	1,7	9,5	0,3
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (repolho, feijão-verde, milho, cenoura, couve-flor) <sup>1,6</sup>	846	200	2,3	0,4	28,7	2,0	15,3	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, couve-flor e repolho)	123	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,5
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)

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

Escolas 2º,3º ciclo e secundarias  
Semana de 6 a 10 de fevereiro 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 abóbora e couve lombarda <sup>7,12</sup>	192	46	1,5	0,3	6,5	1,0	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsa e milho (sem adição de gordura), acompanha com massa espiral <sup>1,3</sup>	852	203	6,1	1,7	24,8	1,2	10,9	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral <sup>1,6,8,11</sup>	1103	261	5,4	1,0	41,2	2,7	10,8	0,3
Salada	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca e grão <sup>7,12</sup>	324	77	1,9	0,3	10,9	1,4	2,7	0,2
Prato	Salada quente de arroz de salmão lascado com ervilhas e milho <sup>4</sup>	1122	268	15,4	2,7	21,1	0,3	10,9	0,2
Vegetariana	Arroz à valenciana de seitan e legumes (cenoura, pimento e ervilhas) corado no forno <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	912	217	6,4	0,8	30,5	1,0	8,1	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,2	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 hortaliça <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,2	5,9	1,4	1,2	0,2
Prato	Carne de porco estufada com batata estufada, ervilhas, cenoura e tomate <sup>6,12</sup>	760	183	13,2	3,0	9,8	1,2	5,4	0,4
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cenoura, ervilhas, tomate e curgete) com feijão catarino e batata estufada	423	101	2,3	0,3	15,6	1,6	3,6	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, ervilhas e tomate)	148	35	0,2	0,0	4,8	3,2	1,9	0,1
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 e cenoura <sup>7,12</sup>	184	44	1,4	0,3	6,1	1,2	1,0	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão catarino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1054	252	9,6	1,3	31,2	0,8	9,4	0,7
Vegetariana	Grão crocante no forno com cenoura, repolho e arroz de salsa <sup>9,10,11</sup>	1185	282	7,1	1,0	45,5	1,5	6,9	0,9
Salada	Salada de couve roxa, cebola e tomate	108	25	0,2	0,0	3,7	3,4	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Frango estufado com macarronete, repolho e tomate <sup>1,3</sup>	764	181	4,5	0,8	20,3	0,6	14,2	0,3
Vegetariana	Massa macarronete com feijão branco, tomate e beringela <sup>1,6</sup>	892	211	3,4	0,7	32,8	2,2	9,3	0,1
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	125	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,4
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  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

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>Tremoço, <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

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 13 a 17 de fevereiro 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 legumes <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Massa de atum com pimento verde <sup>1,3,4</sup>	1098	261	10,6	1,6	27,5	1,3	12,3	0,8
Vegetariana	Massa com grão-de-bico, cogumelos e legumes <sup>1,6</sup>	841	200	4,0	0,7	29,8	2,4	8,6	0,3
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	250	59	1,6	0,0	5,7	2,0	4,7	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 grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Peru assado com molho de legumes e arroz <sup>9,10,11,12</sup>	748	178	8,4	2,2	11,3	0,4	13,6	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno polvilhado com ervas aromáticas <sup>6</sup>	938	222	2,9	0,4	33,3	1,0	14,6	0,1
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	190	45	1,5	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado, acompanha com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	458	109	2,9	0,4	12,5	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Tofu assado com salada de batata (cenoura, ervilhas, feijão-verde e batata cozida aos cubos) <sup>1,6</sup>	456	108	3,5	0,7	13,7	0,8	4,7	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1027	245	7,5	0,9	35,1	5,1	7,1	0,7
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,0	1,1	1,0	0,2
Prato	Feijoada carnavalesca (carne de porco e frango, feijão preto, cenoura, brócolos e repolho) acompanha com arroz	800	189	6,2	1,6	18,6	0,6	14,5	0,2
Vegetariana	Feijoada carnavalesca de legumes (feijão preto, brócolos, nabo, abóbora, repolho, cenoura e couve lombardo) acompanha com arroz	665	159	3,0	0,3	25,2	1,3	7,1	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, brócolos e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época <sup>7</sup>	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

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

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

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>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>Tremoço, <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

Escolas 2º,3º ciclo e secundarias  
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023  
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias	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>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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>Quarta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias	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>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	924	220	8,8	3,4	23,9	1,5	10,7	0,8
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e curgete, acompanha com esparguete <sup>1,6</sup>	1070	253	3,9	0,8	32,5	1,4	19,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	2,9	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,0	1,1	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão e lascas de bacalhau) <sup>4,12</sup>	510	121	2,9	0,4	16,2	1,0	6,6	0,8
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	1128	267	3,7	0,5	46,8	1,0	10,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
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)

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>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

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 27 de fevereiro a 3 de março 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 cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup>	180	43	1,3	0,2	5,9	1,2	1,0	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	952	226	4,7	0,6	37,3	1,9	7,2	0,6
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,6</sup>	753	179	5,6	1,1	24,0	0,7	7,2	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,1	3,5	3,1	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	194	46	1,5	0,3	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura aos cubinhos, ervilhas e massa espiral <sup>1,3</sup>	707	168	4,1	0,8	17,9	1,1	14,1	0,3
Vegetariana	Lentilhas, curgete e couve-flor salteadas envoltas em molho de tomate com massa espiral <sup>1,6,10,11</sup>	933	222	9,1	1,2	23,3	1,1	10,6	0,4
Salada	Salada de alface, milho e tomate	194	46	1,4	0,0	4,2	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de repolho <sup>7,12</sup>	195	47	1,6	0,3	6,5	1,2	0,9	0,2
Prato	Feijoada de cogumelos e legumes (feijão branco, cenoura, abóbora, couve-lombarda e cogumelos)	509	121	3,0	0,5	13,6	1,0	6,7	0,4
Salada	Legume incorporado (cenoura, abóbora e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	117	0,5	0,0	25,4	23,3	2,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e favas <sup>7,12</sup>	211	50	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa esparguete <sup>1,3,7</sup>	773	184	6,4	2,2	16,6	0,6	14,5	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete <sup>1,6,12</sup>	760	180	3,8	0,8	24,1	1,8	11,4	0,5
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Cavala lascada com batata cozida aos cubos, ovo cozido, cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>3,4,6</sup>	448	106	3,3	0,4	12,0	1,1	6,4	0,2
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão, batata, abóbora, pimento, tomate, cenoura, ervilhas, feijão-verde e repolho) <sup>6</sup>	665	157	2,2	0,3	20,0	1,4	11,7	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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)

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>Tremoço, <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

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 6 a 10 de março 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 <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Vegetariana	Feijão catarino, cogumelos e curgete no forno com molho de tomate, acompanha com esparguete <sup>9,10,11</sup>	611	146	4,6	0,6	17,9	1,0	7,7	0,5
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	191	46	1,6	0,3	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de legumes <sup>4</sup>	666	158	3,9	0,6	20,1	0,7	10,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com brócolos, couve-flor e feijão-verde e arroz	946	225	4,2	0,6	35,5	0,8	9,2	0,3
Salada	Salada de cebola, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,8	1,1	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco <sup>7,12</sup>	303	72	1,5	0,3	9,8	1,0	3,0	0,2
Prato	Perna de frango assada com ervas aromáticas e massa cotovelos <sup>1,3,12</sup>	831	197	4,9	0,9	20,4	0,2	16,0	0,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de cenoura e couve branca e massa cotovelos <sup>1,6</sup>	1090	260	11,2	2,2	28,4	2,0	10,6	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pimento	89	22	0,3	0,0	2,1	2,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Salada quente de salmão lascado com batata, cenoura, milho e feijão-verde <sup>4</sup>	586	140	7,1	1,3	11,3	0,9	7,1	0,1
Vegetariana	Salada quente de grão com batata cozida aos cubos, brócolos, cenoura, milho e feijão-verde <sup>12</sup>	544	129	2,4	0,3	19,9	1,6	5,1	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, milho e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de carnes à valenciana (carne de porco e frango, cenoura, pimento, ervilhas, arroz) <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	677	161	5,3	1,4	18,5	0,7	9,1	0,7
Vegetariana	Arroz de soja à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas, soja, arroz) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1112	264	5,4	0,7	34,2	0,8	18,1	0,3
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	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)

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>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