



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)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	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 ^{9,10,11}	549	132	4,1	0,5	16,0	0,9	7,0	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	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	191	46	1,6	0,3	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de legumes ⁴	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	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco ^{7,12}	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 ^{1,3,12}	826	196	4,8	0,9	21,3	0,9	15,3	0,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de cenoura e couve branca e massa cotovelos ^{1,5,6,8,9,10,11}	1053	251	10,6	2,4	28,5	2,2	10,2	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	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	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 ⁴	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 ¹²	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	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	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)	755	179	5,2	1,3	20,8	0,8	11,4	0,2
Vegetariana	Arroz de soja à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas, soja, arroz) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	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	306	73	0,5	0,1	14,6	14,0	0,9	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 imprevisíveis.

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 março de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos, curgete e milho ³	819	195	5,7	1,2	28,0	0,2	7,0	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca ¹²	1050	248	6,5	1,4	36,8	0,6	10,1	0,7
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{7,12}	308	73	1,6	0,3	9,9	0,8	3,0	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com esparguete ^{1,3}	821	195	7,9	2,1	15,6	0,7	15,1	0,3
Vegetariana	Esparguete com tofu, cenoura e pimento ^{1,6}	808	192	6,3	1,4	24,3	1,9	8,8	0,3
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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	190	45	1,5	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Petingas com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	948	226	8,2	1,8	25,7	0,3	11,7	0,2
Vegetariana	Arroz com cogumelos, milho, curgete, cenoura e grão	704	167	2,4	0,3	28,9	1,0	5,7	0,4
Salada	Salada de milho, pimento verde e tomate	202	48	1,4	0,0	4,8	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato vegetariano	Estufado de cogumelos, grão de bico e legumes (ervilhas, cenoura, couve branca, tomate e pimento) com massa cotovelinhos ^{1,3}	772	183	3,8	0,6	27,2	1,6	7,4	0,4
Salada	Legumes incorporados (ervilhas, cenoura, couve branca, tomate e pimento)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	0,9	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com molho bechamel e batata ao cubo ^{1,4,5,6,7}	618	310	11,8	2,5	14,3	0,2	5,9	0,9
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade cozido com batata, couve galega, brócolos e couve-flor ¹	417	99	0,9	0,2	17,5	1,4	4,0	0,2
Salada	Salada de cenoura, cebola e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 março de 2023

Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	871	207	6,9	0,4	21,5	0,8	14,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com massa esparguete envolta em feijão catarino ^{1,2,3,4,6,7,14}	1183	281	7,1	1,0	41,0	6,1	12,2	0,8
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	183	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Jardineira de potas com ervilhas e cenoura ¹⁴	358	85	1,5	0,2	10,4	1,0	6,6	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	362	86	1,7	0,2	14,3	1,7	2,3	0,1
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	2,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	315	75	1,7	0,3	11,3	1,2	3,1	0,2
Prato	Frango assado com alecrim e arroz branco ¹²	826	196	5,2	0,9	22,0	0,2	13,8	0,3
Vegetariana	Seitan assado com legumes e arroz branco ^{1,6}	906	215	5,5	1,0	30,0	1,3	10,5	0,6
Salada	Legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	308	74	6,1	0,9	2,7	2,6	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Filete de cavala (conserva) com massa espiral, pimento, milho e ervilhas ^{1,3,4,6}	936	222	6,8	0,8	27,5	1,3	12,0	0,4
Vegetariana	Massa espiral com grão, cenoura, repolho e brócolos ^{1,6}	1073	254	2,9	0,6	43,2	3,2	11,2	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	188	45	1,4	0,3	6,6	1,2	0,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada (feijão encarnado) com arroz ¹²	1184	282	8,7	2,5	36,7	0,3	14,0	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	858	204	3,1	0,4	35,4	0,5	8,1	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 a 31 de março de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja (soja estufada com molho de tomate e acompanha com massa esparguete) ^{1,3,6}	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato	Carne de porco estufada com arroz colorido	889	212	10,2	2,8	16,4	0,2	13,1	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas e cogumelos com legumes no forno polvilhado com ervas aromáticas	751	178	3,0	0,5	30,7	0,9	5,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pimento	210	50	1,2	0,0	4,8	2,2	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	240	57	0,4	0,1	10,8	10,8	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas e couve-flor ^{1,6,7,10,11,12}	362	86	1,6	0,2	12,9	1,0	4,3	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de cenoura e tomate acompanha com batata corada ⁴	472	112	4,3	0,6	10,8	1,0	7,0	0,2
Vegetariana	Tofu aos cubos salteado com cenoura, curgete e tomate e batata corada ^{1,6}	521	125	6,1	1,0	12,4	1,2	4,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês e abóbora ^{7,12}	193	46	1,5	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de aves no forno gratinado com queijo e ovo picado ^{3,7}	814	194	7,2	2,4	15,8	0,2	16,2	0,3
Vegetariana	Caril de grão e abóbora com arroz branco	1196	285	8,8	3,3	41,5	1,5	7,8	0,3
Salada	Legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	308	74	6,1	0,9	2,7	2,6	1,3	0,3
Sobremesa	Doce de Páscoa / fruta da época ^{1,3,7}	1086	577	11,5	2,1	49,7	14,2	7,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Massa de atum com pimento, cenoura e ervilhas ^{1,3,4,7}	901	215	9,5	2,3	19,4	1,2	11,4	0,9
Vegetariana	Massa de feijão preto com brócolos e couve-flor ^{1,6}	1040	245	4,4	0,8	39,2	1,9	11,7	0,3
Salada	Legumes incorporados (pimento, cenoura e ervilhas)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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