



Município de Famalicão
Escolas 1º ciclo
Semana de 7 a 11 de novembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,3	0,7	0,5	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e ervilhas ⁴	1023	243	7,0	1,0	32,5	0,3	11,9	1,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	598	144	12,1	1,6	4,3	1,7	3,7	0,0
Vegetariana	Arroz de cogumelos e tofu com cenoura gratinado com molho de soja ^{1,5,6,8,9,10,11}	727	173	5,9	1,4	22,5	0,6	7,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1053	251	10,5	3,4	24,0	2,1	14,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1292	305	3,8	0,7	42,9	2,1	23,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com ervas de provence e arroz branco ⁴	783	186	4,6	0,7	23,2	0,1	12,4	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Vegetariana	Arroz com feijão, beringelas, curgete, cogumelos e tomate	865	206	3,0	0,4	36,4	0,5	7,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Estufado de cogumelos, grão de bico e legumes (repolho, curgete e ervilhas) com massa cotovelinhos ^{1,6}	851	202	3,5	0,6	31,0	2,2	9,0	0,4
Salada	Legume incorporado	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
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Rojões com castanhas e batatinha ^{5,6,8}	671	161	8,2	1,8	13,0	0,6	8,5	0,2
Salada	Cenoura, couve lombarda e pimento	436	105	9,4	1,3	2,7	2,1	1,4	0,4
Vegetariana	Mistura chinesa salteada com feijão, castanhas e batata ^{8,9,12}	528	125	1,9	0,2	21,7	1,0	4,5	0,3
Sobremesa	Doce / fruta da época ⁷	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:¹Cereais que contêm glúten, 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 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 1º ciclo
Semana de 14 a 18 de novembro de 2022
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}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,9	0,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com ervilhas e esparguete polvilhado com orégãos ^{1,3}	793	267	7,3	1,9	22,9	1,9	11,0	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas ^{1,6}	771	182	3,8	0,8	29,4	1,8	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças ^{7,12}	207	49	1,9	0,3	5,7	0,6	1,6	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	768	182	4,5	0,7	22,8	0,2	12,1	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{1,6}	1136	269	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Massinha de aves colorida (frango, peru, feijão catarino, cenoura e milho) ¹	837	198	3,3	0,5	24,5	1,4	17,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	91	22	0,1	0,0	3,2	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6}	973	231	5,2	1,0	34,1	2,0	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Prato	Filete de cavala (conserva) com salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,6}	1145	273	10,5	1,4	27,9	1,1	15,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade com arroz e salada de couve em juliana, pepino e tomate	1232	292	7,2	1,2	45,7	1,6	9,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Jardineira de porco (porco, ervilhas, cenoura e batata) ^{9,12}	515	122	4,6	1,4	12,5	0,3	7,1	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,3	3,3	1,2
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	386	92	2,6	0,7	12,1	1,3	4,3	0,2
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: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 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 1º ciclo
Semana de 21 a 25 de novembro de 2022
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}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	935	222	6,1	0,8	31,9	0,6	8,9	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	91	22	0,1	0,0	3,2	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com arroz de tomate	663	158	4,4	0,7	24,4	1,4	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Prato	Perna de frango corada com esparguete envolta em molho de tomate ¹	802	190	5,2	0,9	19,1	1,4	16,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	598	144	12,1	1,6	4,3	1,7	3,7	0,0
Vegetariana	Salteado de lentilhas e legumes com esparguete ^{1,6,10,11}	1238	293	6,8	1,2	44,7	2,1	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Feijoada de cogumelos (cogumelos e feijão branco) com arroz	864	205	3,2	0,5	34,7	0,5	6,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,1
Prato	Atum lascado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
Salada	Salada de cebola, milho e pepino	196	46	1,5	0,1	4,2	1,3	3,7	0,0
Vegetariana	Ratatouille no forno (abóbora, brócolos e couve-de-bruxelas) com soja e batata ensalsada ^{6,9,12}	531	126	2,4	0,3	17,6	0,5	7,6	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ¹	941	224	8,8	2,5	21,3	1,9	13,8	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,6}	980	232	4,2	0,8	37,0	3,1	9,5	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)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 1º ciclo
Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Atum em molho de tomate, pimento com arroz ⁴	946	225	8,2	1,2	27,5	0,5	10,0	0,8
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão-frade e abóbora com arroz branco	1271	301	6,4	1,0	50,8	1,1	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	5,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Perna de frango estufada com massa fusilli tricolor ¹	755	179	3,9	0,7	19,3	1,0	16,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	83	20	0,2	0,0	2,2	2,0	1,2	0,6
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com massa tricolor ^{1,6}	723	171	3,6	0,6	23,0	2,3	10,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{7,12}	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada com batata ^{4,9,12}	426	101	2,7	0,4	12,7	0,2	5,9	0,2
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	185	43	1,3	0,0	4,5	2,2	3,1	0,0
Vegetariana	Salada de grão com batata e legumes ^{9,12}	557	132	2,3	0,3	21,2	1,0	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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
Salada		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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Arroz xau-xau (arroz, ovo, fiambre, ervilhas e milho) ^{1,3,6}	1042	248	6,1	1,2	40,0	0,5	6,9	0,6
Salada	Salada de alface e beterraba	83	20	0,2	0,0	2,2	2,0	1,2	0,6
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho francês) ^{1,6,10,11}	891	211	2,7	0,4	37,0	1,2	8,2	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 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 1º ciclo
Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1292	305	3,8	0,7	42,9	2,1	23,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	519	125	10,7	1,4	3,3	0,4	3,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	169	40	1,9	0,3	4,7	0,7	0,7	0,2
Prato	Salada quente de salmão e pescada (batata cozida aos cubos com macedónia de legumes, lascas de pescada e salmão) ^{4,9,12}	431	102	2,7	0,5	13,2	0,0	5,5	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho) ^{9,12}	302	72	1,4	0,2	10,8	1,1	2,8	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas	985	235	9,4	2,6	24,8	0,3	12,0	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres e arroz de ervilhas ^{1,6}	1051	249	4,9	0,7	34,3	0,4	15,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
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
Salada		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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno com macarronete em molho de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1126	268	7,9	1,3	38,6	2,8	9,7	0,7
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Vegetariana	Tofu à carbonara com macarronete ^{1,5,6,7,8,9,10,11}	1120	266	8,4	3,5	36,6	2,1	10,9	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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 1º ciclo
Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com orégãos e esparguete ^{1,3}	751	254	7,1	1,8	21,5	1,7	10,4	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	708	167	0,9	0,4	32,0	2,4	6,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Arroz de cavala lascada com cenoura ^{4,6}	1008	240	8,3	1,0	30,8	0,5	10,1	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas	1192	282	3,5	0,5	49,1	0,6	11,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Carne de porco estufada com feijão vermelho e ervas aromáticas com massa cotovelos ¹	1091	260	9,8	2,6	26,9	1,3	15,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo, couve de bruxelas) com massa cotovelos ^{1,6}	669	159	3,2	0,7	25,2	2,6	6,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá (batata aos cubos, migas de bacalhau, cebolada, ovo picado e salsa) ^{3,4,9,12}	417	99	2,4	0,5	12,7	0,2	6,0	0,9
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (batata aos cubos, abóbora, alho francês, couve-flor e favas) ^{9,12}	335	79	1,1	0,2	13,3	0,6	3,1	0,1
Sobremesa	Doce / fruta da época ^{1,3,6,8,9,11,12}	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Peru no forno fatiado com lascas de laranja acompanhado de arroz de sultanas gratinado com queijo ^{7,8,12}	686	163	4,3	1,5	13,3	1,9	17,5	0,3
Salada	Salada de cenoura, cebola e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Vegetariana	Tofu assado com arroz de sultanas gratinado com creme de soja e pão ralado ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	1025	244	8,0	1,9	33,9	3,2	8,9	0,6
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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