



Município de Famalicão

Escolas 2º,3º ciclo e secundarias

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}	188	45	1,5	0,3	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura e ervilhas ⁴	966	230	9,0	1,3	26,7	0,9	9,9	0,9
Vegetariana	Arroz de cogumelos e tofu com cenoura gratinado com molho de soja ^{1,6}	793	189	6,6	1,2	24,5	0,5	6,9	0,7
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	188	45	1,6	0,3	5,9	1,0	1,0	0,2
Prato	Abrótea gratinada com ervas de provence e arroz branco ⁴	728	173	3,8	0,6	21,5	0,1	12,7	0,2
Vegetariana	Arroz com feijão, beringelas, curgete, cogumelos e tomate	868	206	3,1	0,4	36,0	0,5	7,9	0,2
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	331	78	0,3	0,0	16,4	15,3	1,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	198	47	1,6	0,3	6,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Estufado de cogumelos, grão de bico e legumes (repolho, curgete e ervilhas) com massa cotovelinhos ^{1,6}	781	185	3,8	0,7	27,9	2,3	7,8	0,4
Salada	Legume incorporado	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 curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato	Rojõezinhos com castanhas e batatinha ^{5,6,8,12}	631	290	10,9	2,4	11,6	0,7	9,1	0,1
Vegetariana	Mistura chinesa salteada com feijão, castanhas e batata ⁸	573	136	2,5	0,3	22,4	2,2	4,9	0,3
Salada	Cenoura, couve lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	2,3	1,4	0,5
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 2º, 3º ciclo e secundárias

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}	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Ovos mexidos com ervilhas e esparguete polvilhado com orégãos ^{1,3}	814	249	7,1	1,8	24,0	1,3	10,3	0,4
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas ^{1,3,7,14}	839	199	4,4	0,7	31,0	1,6	6,7	0,3
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabichas ^{7,12}	310	74	1,6	0,3	10,1	0,9	3,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	760	180	4,6	0,7	21,8	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja ^{6,7}	1007	239	4,1	1,1	33,3	1,1	16,0	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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Massinha de aves colorida (frango, peru, feijão, cenoura e milho) ^{1,3}	842	200	3,7	0,6	25,3	0,8	15,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6}	928	220	5,5	1,0	31,5	2,1	9,7	0,3
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	199	47	1,6	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Filete de cavala (conserva) com salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,6,12}	1188	283	10,1	1,4	31,2	1,1	15,0	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade com arroz branco e salada de couve em juliana, pepino e tomate ¹²	1062	252	6,3	1,1	37,0	2,1	9,8	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, ervilhas, cenoura e batata) ^{6,12}	790	190	13,8	3,1	10,1	1,1	5,6	0,4
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	399	95	2,9	0,6	11,9	1,4	4,2	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	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, 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 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}	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
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}	890	211	5,8	0,8	29,4	0,6	9,5	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com arroz de tomate	682	162	3,4	0,5	27,3	1,6	3,9	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	313	75	1,5	0,2	11,4	1,2	3,1	0,2
Prato	Perna de frango estufada com esparguete ^{1,3}	841	199	5,1	0,9	22,6	1,0	15,3	0,3
Vegetariana	Salteado de lentilhas e legumes com esparguete ^{1,6,10,11}	1412	335	9,0	1,5	49,1	2,3	13,6	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	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	Feijoada de cogumelos (cogumelos e feijão branco) com arroz	786	187	3,6	0,6	28,8	0,5	6,9	0,4
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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Atum lascado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	440	104	2,6	0,4	12,8	1,2	6,6	0,5
Vegetariana	Ratatouille no forno (abóbora, brócolos e couve-de-bruxelas) com soja e batata ensalsada ⁶	546	130	3,6	0,5	14,6	1,5	8,2	0,2
Salada	Salada de cebola, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,8	1,1	4,5	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	312	74	0,3	0,1	15,5	15,3	0,7	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7,12}	918	219	9,8	3,0	17,7	1,3	13,5	0,4
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,3}	957	227	4,4	0,7	35,0	2,6	8,4	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	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, 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 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

Escolas 2º,3º ciclo e secundarias

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}	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Atum em molho de tomate, pimento com arroz ⁴	1002	239	8,2	1,2	29,8	0,4	10,9	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão-frade e abóbora com arroz branco	1248	296	6,1	1,0	49,2	1,3	9,4	0,3
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	306	73	1,6	0,3	10,1	1,2	2,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa fusilli tricolor ^{1,3}	846	201	5,1	0,9	22,6	0,7	15,5	0,3
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com massa tricolor ^{1,6}	779	185	4,0	0,6	24,7	2,3	11,6	0,2
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	225	53	0,3	0,0	10,9	10,9	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	1,1	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno de cebolada com batata ⁴	413	98	2,9	0,4	10,3	0,9	7,1	0,2
Vegetariana	Salada de grão com batata e legumes ¹²	644	153	3,3	0,4	22,9	1,9	5,8	0,2
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	196	46	1,4	0,0	4,6	2,1	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	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
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
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	191	46	1,6	0,3	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz xau-xau (arroz, ovo, fiambre, ervilhas e milho) ^{1,3,6}	1079	256	6,5	1,2	41,4	0,4	7,1	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho francês)	879	208	3,4	0,5	36,5	1,1	6,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	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, 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 2º,3º ciclo e secundarias

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}	213	51	1,4	0,2	6,6	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	197	47	1,6	0,3	6,6	1,2	0,9	0,2
Prato	Salada quente de salmão e pescada (batata cozida aos cubos com macedónia de legumes, lascas de pescada e salmão) ⁴	443	105	3,2	0,6	11,7	0,7	6,7	0,2
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho) ¹²	300	71	1,7	0,2	9,6	1,8	2,8	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	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	438	103	0,2	0,1	23,1	21,6	0,9	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz de ervilhas ¹²	933	223	10,3	2,9	18,2	0,3	12,8	0,3
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres e arroz de ervilhas ^{1,6}	970	230	4,1	0,6	29,3	0,4	15,8	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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	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
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
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	185	44	1,4	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
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}	1025	244	6,7	1,0	35,0	1,6	9,1	0,6
Vegetariana	Tofu à carbonara com massa espiral ^{1,5,6,7,8,9,10,11}	1043	248	10,2	4,2	28,5	1,7	10,5	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	111	26	0,0	0,0	4,0	3,6	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 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}	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com oregãos e esparguete ^{1,3}	774	238	6,9	1,8	22,6	1,1	9,8	0,5
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	735	174	1,6	0,5	32,0	2,6	6,8	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	111	26	0,0	0,0	4,0	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,3	0,0	10,9	10,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	183	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Arroz de cavala lascada com cenoura ^{4,6}	1001	239	9,9	1,2	27,9	0,9	9,0	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	1128	267	3,7	0,5	46,8	1,0	10,4	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	192	46	1,6	0,3	6,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Carne de porco estufada com feijão vermelho e ervas aromáticas com massa cotovelos ^{1,3}	1074	256	10,3	2,7	24,4	0,1	15,8	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo, couve de bruxelas) com massa cotovelos ^{1,6}	730	173	3,2	0,7	28,3	2,9	6,5	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	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortalíça ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	5,9	1,4	1,2	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batatinhas aos cubos ^{1,4,5,6,7}	618	310	11,8	2,5	14,3	0,2	5,9	0,9
Vegetariana	Legumes à gomes de sá (batata aos cubos, abóbora, alho-francês, couve-flor e favas)	342	81	0,8	0,1	14,3	1,3	3,0	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
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}	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Peru no forno fatiado com lascas de laranja acompanhado de arroz de sultanias gratinado com queijo ^{7,8,12}	783	187	8,4	2,7	12,3	1,3	14,8	0,3
Vegetariana	Tofu assado com arroz de sultanias gratinado com creme de soja e pão ralado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1167	278	9,0	1,7	39,0	2,2	9,2	0,5
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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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