



Município de Famalicão  
Escolas 1º ciclo  
Semana de 19 a 23 de setembro de 2022  
ALMOÇO

		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Carne de vaca picada estufada com macarronete <sup>1</sup>	1071	255	11,1	3,4	24,0	1,8	14,2	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	202	48	0,3	0,1	5,8	2,6	3,1	1,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (curgete e repolho) e massa penne <sup>1,6,10,11</sup>	999	237	5,4	0,9	36,1	2,0	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batata ensalsada <sup>4,9,12</sup>	418	99	1,9	0,3	13,5	0,1	6,3	0,1
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,5	3,8	1,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e batata ensalsada <sup>9,12</sup>	394	93	1,9	0,3	15,9	0,2	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	724	171	3,7	0,7	18,7	1,6	15,3	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral <sup>1,6</sup>	1064	252	2,7	0,5	31,3	1,7	22,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	839	200	6,4	0,8	27,4	1,3	7,2	0,6
Salada	Salada de tomate	449	108	10,0	1,4	3,0	3,0	0,7	0,0
Vegetariana	Ervilhas salteadas com legumes (couve lombarda e cenoura)	946	225	5,0	0,7	38,7	1,0	4,7	0,6
Sobremesa	Gelatina de laranja d.i	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) <sup>1</sup>	919	219	8,5	2,4	21,2	1,7	13,7	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1,6</sup>	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,8	11,8	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, 4726 N)

Verificado por:

Município de Vila Nova de Famalicão

Carla Sousa

(Nutricionista, 2730 N)

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Famalicão  
Escolas 1º ciclo  
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022  
ALMOÇO

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,9	0,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz branco <sup>3</sup>	787	187	6,0	1,6	23,4	0,3	8,8	0,5
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco	680	162	4,1	0,6	25,8	1,4	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz <sup>4</sup>	761	181	5,5	0,8	21,2	0,4	11,2	0,3
Salada	Salada de beterraba e tomate	673	163	16,0	2,3	2,7	2,7	0,7	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz de soja <sup>1,6</sup>	1136	269	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	201	48	1,8	0,3	5,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Salteado de peru com legumes e massa cotovelinhos <sup>1</sup>	787	186	5,1	0,8	19,1	1,7	15,5	0,3
Salada	Salada de alface	628	153	15,5	2,2	0,8	0,8	1,4	0,8
Vegetariana	Massa cotovelinhos salteados com beringela e cogumelos <sup>1,6</sup>	625	149	6,1	1,0	18,4	1,7	4,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	152	36	1,8	0,3	4,2	0,5	0,6	0,1
Prato	Filete de cavala com salada de feijão-frade e batata <sup>4,6,9,12</sup>	652	155	4,1	0,5	19,8	0,5	8,4	0,3
Salada	Couve branca estufada	505	122	11,3	1,7	3,3	2,5	1,1	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e couve branca estufada <sup>9,12</sup>	600	142	3,3	0,5	21,5	0,9	5,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	771	183	4,7	0,8	20,4	0,4	14,4	0,3
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,5	3,8	1,3
Vegetariana	Paella vegetariana (cenoura, ervilhas, pimentos marrons, açafraão, lombarda e tofu) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	649	154	4,0	1,1	21,9	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

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

Verificado por:  
Município de V.N. Famalicão  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730 N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</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