



Município de Famalicão
EB2,3/SEC.
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com macarronete ^{1,6,10,12}	937	223	8,8	3,4	24,2	2,1	11,3	0,8
Opção	Lentilhas estufadas em tomate com macarronete ^{1,6,10}	1314	312	6,1	1,1	49,1	2,8	13,2	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	88	184	0,7	0,1	8,4	3,2	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	267	63	1,5	0,2	8,7	0,7	2,8	0,1
Prato	Petinga no forno com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1038	247	8,9	1,9	28,6	0,7	12,7	0,3
Opção	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz ^{1,6}	859	204	7,0	1,2	25,9	1,3	8,1	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{7,12}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Jardineira de peru (cubinhos de peru, cenoura, ervilhas e batata)	648	155	9,4	1,4	10,6	1,0	6,6	0,1
Opção	Jardineira de cogumelos, feijão frade e legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	406	112	1,4	0,2	16,3	1,3	4,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	191	46	1,4	0,2	5,7	0,8	1,0	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com cavala e ovo cozido, acompanhada de arroz branco ^{3,4,6}	1030	245	9,8	1,6	23,4	0,3	14,9	0,4
Opção	Arroz enriquecido com feijão catarino, cenoura e repolho	1170	279	5,8	0,8	46,2	0,9	10,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Carne de porco estufada com massa espiral ^{1,6,10}	1004	239	11,0	3,2	19,0	1,3	15,5	0,3
Opção	Massa alegre (grão-de-bico cozido, cenoura, milho e ervilhas) ^{1,6,10}	1151	319	3,1	0,6	48,7	3,6	12,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	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
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	280	67	1,4	0,2	9,8	0,5	2,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	992	235	3,4	0,5	41,7	0,8	8,7	0,4
Opção	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	893	212	3,0	0,5	28,6	4,4	15,0	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	189	45	1,4	0,2	6,1	0,8	1,1	0,2
Prato	Peito de peru com molho de tomate e massa esparguete ^{1,6,10}	754	178	3,8	0,7	18,0	1,5	17,7	0,3
Opção	Massa cotovelinhos com feijão branco, milho, ervilhas e cenoura ^{1,6,10}	1109	304	4,6	0,9	42,1	2,5	11,6	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	184	44	1,5	0,3	6,1	0,9	0,9	0,3
Prato	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e salsicha de tofu) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	534	127	5,8	0,7	13,7	1,2	4,2	0,3
Opção	Salada de batata cozida aos cubos com lascas de alabote e macedónia de legumes ⁴	398	94	1,8	0,3	11,3	1,1	7,3	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	195	46	1,6	0,3	6,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura ¹²	774	183	4,9	0,8	20,6	0,8	13,0	0,3
Opção	Ratattouille de legumes (abóbora, couve-flor, feijão-verde) e grão-de-bico no forno com arroz de cenoura ^{1,10,12}	960	228	5,1	0,7	35,6	1,8	7,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pimento e pepino	110	26	0,3	0,1	3,0	1,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	181	43	1,4	0,3	5,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com salmão lascado, ervilhas, milho e cenoura ^{1,2,3,4,14}	1059	285	13,4	2,4	23,7	1,6	10,2	0,1
Opção	Seitan estufado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	993	235	5,6	1,2	29,8	1,7	16,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1

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

Verificado por:
Município de Vila Nova de Famalicão
Adriana Gomes
(Nutricionista, 2525N)

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