



## Restaurante Município de Famalicão

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda <sup>7,12</sup>	192	46	1,5	0,3	6,5	1,0	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsa e milho (sem adição de gordura), acompanha com massa espiral <sup>1,3</sup>	852	203	6,1	1,7	24,8	1,2	10,9	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral <sup>1,6</sup>	1088	257	5,1	1,0	40,7	2,7	10,9	0,3
Salada	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca e grão <sup>7,12</sup>	324	77	1,9	0,3	10,9	1,4	2,7	0,2
Prato	Salada quente de arroz de salmão lascado com ervilhas e milho <sup>4</sup>	1122	268	15,4	2,7	21,1	0,3	10,9	0,2
Vegetariana	Arroz à valenciana de seitan e legumes (cenoura, pimento e ervilhas) corado no forno <sup>1,6</sup>	812	193	3,9	0,6	29,6	0,8	8,7	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	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,2	5,9	1,4	1,2	0,2
Prato	Carne de porco estufada com batata estufada, ervilhas, cenoura e tomate	395	94	2,8	0,9	10,6	1,4	5,5	0,1
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cenoura, ervilhas, tomate e curgete) com feijão catarino e batata estufada	422	100	2,3	0,3	15,6	1,5	3,6	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, ervilhas e tomate)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	184	44	1,4	0,3	6,1	1,2	1,0	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão catarino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1054	252	9,6	1,3	31,2	0,8	9,4	0,7
Vegetariana	Grão crocante no forno com cenoura, repolho e arroz de salsa <sup>9,10,11</sup>	1185	282	7,1	1,0	45,5	1,5	6,9	0,9
Salada	Salada de couve roxa, cebola e tomate	108	25	0,2	0,0	3,7	3,4	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época <sup>7</sup>	290	70	0,7	0,3	13,8	13,5	1,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Frango estufado com macarronete, repolho e tomate <sup>1,3</sup>	763	181	4,5	0,8	20,3	1,3	13,5	0,3
Vegetariana	Massa macarronete com feijão branco, tomate e beringela <sup>1,6</sup>	892	211	3,4	0,7	32,8	2,2	9,3	0,1
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	125	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,4
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:<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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Município de Famalicão

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Massa de atum com pimento verde <sup>1,3,4</sup>	1098	261	10,6	1,6	27,5	1,3	12,3	0,8
Vegetariana	Massa com grão-de-bico, cogumelos e legumes <sup>1,6</sup>	841	200	4,0	0,7	29,8	2,4	8,6	0,3
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	250	59	1,6	0,0	5,7	2,0	4,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Peru assado com molho de legumes e arroz <sup>9,10,11,12</sup>	721	172	8,1	2,1	10,9	0,4	13,1	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno polvilhado com ervas aromáticas <sup>6</sup>	938	222	2,9	0,4	33,3	0,9	14,6	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,4	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	190	45	1,5	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado, acompanha com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	464	110	3,0	0,4	13,1	0,8	7,0	0,2
Vegetariana	Tofu assado com salada de batata (cenoura, ervilhas, feijão-verde e batata cozida aos cubos) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	437	104	3,1	0,8	13,8	0,9	4,5	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,3	5,7	0,6	1,1	0,1
Prato vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1027	245	7,5	0,9	35,1	5,1	7,1	0,7
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,5	0,1	11,5	11,5	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,0	1,1	1,0	0,2
Prato	Feijoada carnavalesca (carne de porco e frango, feijão preto, cenoura, brócolos e repolho) acompanha com arroz	800	189	6,2	1,6	18,6	0,6	14,5	0,2
Vegetariana	Feijoada carnavalesca de legumes (feijão preto, brócolos, nabo, abóbora, repolho, cenoura e couve lombardo) acompanha com arroz	665	159	3,0	0,3	25,2	1,3	7,1	0,2
Salada	Legume incorporado (cenoura, brócolos e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época <sup>7</sup>	416	99	1,8	1,0	17,7	16,9	1,7	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:<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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Município de Famalicão

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	320	76	1,9	0,3	10,8	1,4	2,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	924	220	8,8	3,4	23,9	1,5	10,7	0,8
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e curgete, acompanha com esparguete <sup>1,6</sup>	1070	253	3,9	0,8	32,5	1,4	19,5	0,4
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	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>7,12</sup>	182	43	1,4	0,2	6,0	1,1	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão e lascas de bacalhau) <sup>4,12</sup>	510	121	2,9	0,4	16,2	1,0	6,6	0,8
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas	1093	259	3,4	0,5	44,0	1,0	10,4	0,2
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	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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



## Município de Famalicão

### Escolas 2º,3º ciclo e secundarias Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2023

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup>	180	43	1,3	0,2	5,9	1,2	1,0	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	952	226	4,7	0,6	37,3	1,9	7,2	0,6
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	726	173	5,1	1,2	24,1	0,8	6,9	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	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	194	46	1,5	0,3	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura aos cubinhos, ervilhas e massa espiral <sup>1,3</sup>	723	172	4,2	0,8	19,1	1,2	13,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas, curgete e couve-flor salteadas envoltas em molho de tomate com massa espiral	889	212	8,8	1,3	19,9	1,1	10,7	0,4
Salada	Salada de alface, milho e tomate	194	46	1,4	0,0	4,2	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de repolho <sup>7,12</sup>	195	47	1,6	0,3	6,5	1,2	0,9	0,2
Prato	Feijoada de cogumelos e legumes (feijão branco, cenoura, abóbora, couve lombarda e cogumelos)	509	121	3,0	0,5	13,6	1,0	6,7	0,4
Salada	Legume incorporado (cenoura, abóbora e couve lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	292	69	0,4	0,1	14,3	13,9	1,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e favas <sup>7,12</sup>	211	50	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa esparguete <sup>1,3,7</sup>	773	184	6,4	2,2	16,6	0,6	14,5	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete <sup>1,6,12</sup>	783	186	4,1	0,8	23,1	1,4	13,2	0,4
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	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Cavala lascada com batata cozida aos cubos, ovo cozido, cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>3,4,6</sup>	448	106	3,3	0,4	12,0	1,1	6,4	0,2
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão, batata, abóbora, pimento, tomate, cenoura, ervilhas, feijão-verde e repolho) <sup>6</sup>	665	157	2,2	0,3	20,0	1,4	11,7	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:<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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal