



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO  
Restaurante EB2,3 e SEC.  
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro 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 feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	315	75	1,7	0,3	11,3	1,2	3,1	0,2
Prato	Arroz xau-xau (arroz com ovo mexido, fiambre, milho, ervilhas e cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>	908	216	5,4	0,9	33,9	0,8	6,9	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com cenoura e milho <sup>6,7</sup>	914	216	3,9	1,0	29,7	1,1	14,6	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa <b>Halloween</b> (abóbora com massinhas) <sup>1,3,7,12</sup>	307	73	1,5	0,3	12,3	1,1	1,9	0,1
Prato	Miolos dos diabos com cabelos de bruxa (strogonoff de frango com esparguete branca e preta) <sup>1,3</sup>	678	161	3,7	0,6	14,8	0,6	16,6	0,3
Vegetariana	Poção negra de bruxa (feijoada de feijão preto e legumes) <sup>9,10,11</sup>	796	188	4,5	0,6	27,4	0,9	8,5	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Doce e fruta de Halloween (leite creme com caramelo / fruta da época) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	489	116	4,3	1,9	15,0	8,8	4,1	0,2
<b>Quarta</b>									
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Salada de batata com cavala e feijão-frade <sup>3,4,6</sup>	733	174	5,1	0,8	20,1	1,2	10,6	0,3
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade, cogumelos, cenoura, couve-galega e brócolos <sup>1</sup>	399	94	0,8	0,2	16,8	1,3	3,7	0,2
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	88	21	0,3	0,1	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<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	Coxa de peru estufada em tomate com arroz branco	829	197	8,1	2,1	16,9	0,1	14,0	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com arroz branco <sup>1,6,10,11</sup>	845	200	3,9	0,5	32,2	0,7	7,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	85	20	0,2	0,1	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta variada	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)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>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



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO  
Restaurante EB2,3 e SEC.  
Semana de 6 a 10 de novembro 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 cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Barras de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	972	231	4,8	0,6	37,6	1,6	7,7	0,6
Vegetariana	Arroz de cogumelos e tofu com cenoura gratinado com creme de soja <sup>1,6</sup>	777	185	7,3	1,2	22,7	0,6	6,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta variada com banana	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	184	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com esparguete <sup>1,3</sup>	800	190	4,1	0,7	21,1	0,9	16,6	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com cenoura e esparguete) <sup>1,3,6</sup>	1227	290	4,1	0,6	40,1	1,8	21,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos <sup>7,12</sup>	188	45	1,6	0,3	5,9	1,0	1,0	0,2
Prato	Petinga com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	948	226	8,2	1,8	25,7	0,3	11,7	0,3
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, beringelas, curgete, cogumelos e tomate no forno	868	206	3,1	0,4	36,0	0,5	7,9	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e pepino	95	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	198	47	1,6	0,3	6,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Estufado de cogumelos, grão-de-bico e legumes (nabo, repolho, curgete e ervilhas) com massa cotovelinhos <sup>1,6</sup>	772	183	3,8	0,7	27,7	2,5	7,6	0,4
Salada	Legume incorporado (nabo, repolho e curgete)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta variada com banana	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	0,0
<b>Sexta – Comemoração S.Martinho</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	Rojões estufados em molho de cogumelos com batata aos cubos no forno <sup>5,6,8</sup>	759	182	11,2	2,4	11,0	0,4	9,2	0,2
Vegetariana	Tofu estufado em molho de cogumelos com batata aos cubos no forno <sup>1,5,6,8</sup>	684	165	9,5	1,3	14,4	0,6	4,6	0,2
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	2,3	1,4	0,5
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época <sup>7</sup>	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)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Tremçoço, <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 FAMILIÇÃO  
Restaurante EB2,3 e SEC.  
Semana de 13 a 17 de novembro 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 brócolos <sup>7,12</sup>	193	46	1,6	0,3	6,0	1,0	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada com esparguete) <sup>1,3,12</sup>	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas <sup>1,3,7,14</sup>	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 variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	199	47	1,6	0,3	6,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Medalhões de pescada gratinados com tomilho e arroz de feijão <sup>2,4</sup>	745	177	4,1	0,6	20,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade com arroz e salada de couve em juliana, pepino e tomate <sup>12</sup>	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 variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Carne de porco assada com massa macarronete <sup>1,3,12</sup>	992	236	11,0	3,3	17,6	0,8	14,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete <sup>1,6</sup>	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 variada com clementina	225	53	0,3	0,0	10,9	10,9	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabichas <sup>7,12</sup>	310	74	1,6	0,3	10,1	0,7	3,0	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com molho bechamel e batata <sup>1,4,5,6,7,9,10,11</sup>	629	151	6,8	1,0	15,7	0,3	6,5	1,1
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja, batata e molho branco <sup>1,6</sup>	513	122	2,9	0,4	14,8	1,6	8,1	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 variada	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	770	182	3,1	0,5	21,0	0,1	17,1	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) <sup>1,6</sup>	709	169	4,9	1,0	23,2	0,6	6,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta variada	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)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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 FAMILIÇÃO  
Restaurante EB2,3 e SEC.  
Semana de 20 a 24 de novembro 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 couve-flor <sup>7,12</sup>	189	45	1,4	0,2	6,0	1,5	1,4	0,2
Prato	Massa de atum com cenoura, ervilhas e milho <sup>1,3,4</sup>	966	230	9,1	1,3	24,0	1,2	11,4	0,7
Vegetariana	Lentilhas, cenoura e beringela no forno com massa espiral <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	739	175	3,5	0,7	27,5	2,5	7,3	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de tomate <sup>12</sup>	782	186	4,9	0,8	20,9	0,4	13,1	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo e couve-de-bruxelas) com arroz de tomate	682	162	3,4	0,5	27,2	1,6	3,9	0,2
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 com banana	318	75	0,4	0,1	15,5	14,5	1,0	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	Chili vegetariano <sup>9,10,11</sup>	858	204	3,1	0,4	35,4	0,5	8,1	0,1
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Cubinhos de carne de porco estufados com macarrão <sup>1,3</sup>	1004	239	11,1	3,3	18,8	0,8	15,0	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com macarrão, cenoura e couve branca <sup>1,6</sup>	1109	263	5,4	0,9	40,9	3,1	10,3	0,2
Salada	Salada de cebola, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,8	1,1	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	313	75	1,5	0,2	11,4	1,2	3,1	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	705	167	4,2	0,6	20,4	0,5	11,4	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes no forno (abóbora, brócolos e couve-de-bruxelas) com soja e arroz de cenoura <sup>6</sup>	747	177	3,2	0,5	25,1	1,7	10,9	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina morango / fruta da época com clementina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	313	74	0,1	0,0	16,2	16,1	1,5	0,4

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

Verificado por:  
Município de Vila Nova de Famalicão  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>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



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO  
Restaurante EB2,3 e SEC.  
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro 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 feijão-verde <sup>7,12</sup>	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	896	213	6,2	0,3	24,5	0,1	14,5	0,2
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 cenoura, couve roxa e milho	203	48	1,0	0,0	5,2	2,7	3,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,3	0,0	10,9	10,9	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	306	73	1,6	0,3	10,1	1,2	2,9	0,2
Prato	Salmão à Gomes de Sá (batata, salmão e ovo) <sup>3,4</sup>	597	142	7,1	1,4	11,9	0,8	7,2	0,1
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (abóbora, favas, alho-francês, couve-flor, feijão-frade e batata)	418	99	0,9	0,2	17,1	1,4	4,4	0,1
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>7,12</sup>	186	44	1,3	0,2	5,9	1,1	1,5	0,1
Prato	Bifes de peru estufados com massa fusilli <sup>1,3</sup>	794	188	4,1	0,7	21,1	0,9	16,2	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico salteado com repolho em juliana em molho de cenoura, acompanha com massa fusilli <sup>1,6</sup>	1205	286	8,5	1,4	40,3	3,2	10,0	0,4
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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	191	46	1,6	0,3	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Arroz de cavala (conserva) com feijão branco e pimento gratinado com molho de tomate no forno <sup>4,6</sup>	1059	253	10,3	1,4	27,9	0,6	10,1	0,4
Vegetariana	Arroz com feijão-frade, cenoura e abóbora gratinado com molho de tomate no forno	1082	257	7,4	1,2	38,7	1,6	7,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	98	23	0,1	0,0	2,8	2,5	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	252	60	0,2	0,0	12,9	12,9	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
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

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

Verificado por:  
Município de Vila Nova de Famalicão  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 FAMILIÇÃO  
 Restaurante EB2,3 e SEC.  
 Semana de 4 a 8 de dezembro 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 couve-flor e favas <sup>7,12</sup>	213	51	1,4	0,2	6,6	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde <sup>7,12</sup>	197	47	1,6	0,3	6,6	1,2	0,9	0,2
Prato	Carne de porco assada com batata assada <sup>12</sup>	619	148	7,5	2,1	10,3	0,7	8,8	0,2
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho) <sup>12</sup>	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	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Petingas com arroz de feijão <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1036	247	8,4	1,8	29,2	0,2	13,1	0,3
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de feijão <sup>1,6</sup>	1064	253	4,4	0,6	33,2	0,2	17,3	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época com clementina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	313	74	0,1	0,0	16,2	16,1	1,5	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,3	6,5	1,3	0,9	0,2
Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura <sup>12</sup>	767	182	4,8	0,8	20,6	0,6	12,7	0,3
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	930	222	8,1	1,5	28,7	0,7	7,6	0,4
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada 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
<b>Sexta</b>									
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

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

Verificado por:  
 Município de Vila Nova de Famalicão  
 Carla Sousa  
 (Nutricionista, 2730N)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 FAMILIÇÃO  
Restaurante EB2,3 e SEC.  
Semana de 11 a 15 de dezembro 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 couve lombarda <sup>7,12</sup>	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e massa espiral com orégãos <sup>1,3</sup>	786	187	5,5	1,6	23,0	1,1	9,9	0,5
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos, cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>1,6</sup>	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	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	183	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura raspada no forno <sup>4,7</sup>	1025	244	10,3	2,1	26,5	0,8	11,0	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas	1093	259	3,4	0,5	44,0	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	252	60	0,2	0,0	12,9	12,9	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	1071	256	10,3	2,7	25,0	0,6	15,4	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo, couve-de-bruxelas) com massa cotovelos <sup>1,6</sup>	730	173	3,2	0,7	28,3	2,9	6,5	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
<b>Quinta – Comemoração Natal</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	185	44	1,4	0,2	5,9	1,4	1,2	0,2
Prato	Gratinado de bacalhau lascado e batata ao cubo com molho branco e cenoura raspada <sup>1,4,5,6,7,9,10,11</sup>	600	144	6,4	1,0	15,1	0,5	6,2	1,0
Vegetariana	Tofulhu (gratinado de tofu e batata ao cubo com molho branco e cenoura raspada) <sup>1,6,7</sup>	538	128	5,2	2,0	14,9	1,0	4,6	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 de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta – Comemoração Natal</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 fatiado no forno em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com arroz de açafraão <sup>12</sup>	701	167	7,2	2,0	11,1	0,3	13,6	0,2
Vegetariana	Tofu assado em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com arroz de açafraão <sup>1,6</sup>	852	203	7,4	1,4	25,9	0,6	7,1	0,3
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)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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