



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 4 a 8 de abril de 2022

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	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Pescada estufada com batata corada <sup>4</sup>	434	103	2,8	0,4	10,8	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata <sup>1,6,10,11</sup>	485	114	1,3	0,2	18,9	1,0	5,6	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa com frango, feijão e legumes <sup>1,3</sup>	776	184	3,5	0,6	22,8	2,0	14,7	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) <sup>1,6</sup>	1153	274	3,8	0,7	47,1	2,2	12,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Carne de porco assada com laranja e arroz de salsa	910	217	9,9	2,9	18,5	1,0	13,0	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e grão com açafrão	710	168	2,4	0,4	29,3	1,0	5,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Doce ou fruta da época <sup>1,3,5,6,7</sup>	666	158	4,6	0,7	25,1	12,4	2,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Migas de paloco à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1024	246	16,2	5,1	11,5	0,6	13,0	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz com cogumelos e legumes (cenoura, brócolos e couve flôr)	637	151	2,3	0,4	27,6	0,7	3,9	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0

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. 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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 18 a 22 de abril de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com esparguete, cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1019	243	8,0	1,3	31,2	3,0	10,1	1,2
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	500	118	1,3	0,2	19,8	1,6	5,4	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,5	0,1	14,7	14,2	0,9	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Red fish assado com batata assada e arroz <sup>4</sup>	579	137	3,9	0,6	16,2	0,7	8,8	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete <sup>1,6,10,11</sup>	1094	259	3,7	0,7	43,1	2,1	12,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	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 e curgete	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,3	0,1
Prato	Feijoada de frango e de porco e legumes <sup>6,12</sup>	835	199	5,5	1,6	19,6	0,7	14,9	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos, lentilhas com legumes	735	174	2,3	0,4	31,4	0,9	5,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja com cenoura ripada <sup>1,3</sup>	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com salada de batata e macedónia de legumes <sup>4</sup>	423	100	2,9	0,4	10,7	0,7	7,4	0,1
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa espiral <sup>1,6</sup>	1105	262	3,2	0,7	33,5	1,8	21,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	367	87	0,8	0,4	17,2	15,7	1,6	0,1

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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 25 a 29 de abril de 2022

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	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco de cebolada com arroz de couve branca e tomate	735	175	6,3	1,4	15,3	0,4	14,1	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e arroz de couve branca e tomate <sup>6</sup>	1042	247	3,3	0,5	32,9	0,9	18,4	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete	199	47	0,9	0,1	7,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado <sup>1,3,4,7</sup>	1073	255	8,5	1,5	31,5	1,0	12,2	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete e bebida de soja) com lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	461	111	2,1	0,3	15,3	1,7	6,0	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico	274	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz de cenoura <sup>1,7</sup>	736	175	5,1	2,0	22,0	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafreão com ervilhas, cenoura, abóbora e pimento) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	649	154	4,0	1,1	21,9	1,0	6,7	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>	223	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata e cebolada) <sup>3,4</sup>	484	115	3,5	0,6	12,4	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Legumes (favas, abóbora, alho francês e couve flor) à gomes de sá	339	80	1,0	0,2	13,8	1,3	3,0	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	257	61	0,2	0,0	12,6	12,5	1,1	0,2

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>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





Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 2 a 6 de maio de 2022  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e lentilhas) <sup>1,6,10,11</sup>	925	218	2,4	0,5	38,2	2,4	10,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve lombarda	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura e milho <sup>4</sup>	654	155	3,7	0,5	19,8	0,3	10,1	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de cenoura e milho <sup>1</sup>	901	213	4,0	0,5	37,7	1,0	5,5	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Pudim ou fruta da época <sup>7</sup>	295	71	0,7	0,3	13,9	13,5	1,4	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Frango assado com batata corada	475	113	3,2	0,5	11,8	0,8	8,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com legumes <sup>6</sup>	534	126	1,1	0,2	16,5	1,4	10,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade	266	63	1,0	0,2	10,5	1,2	2,3	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com pão ralado e arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	642	152	3,6	0,6	15,6	0,2	13,8	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes gratinado com queijo <sup>7</sup>	796	189	3,8	0,9	32,3	1,1	5,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	2,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco aos cubos, massa, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7,12</sup>	915	218	9,5	3,0	18,1	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6</sup>	701	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	273	65	0,4	0,1	13,6	13,6	0,5	0,0

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>10</sup>Mostarda, <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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 9 a 13 de maio de 2022  
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	207	49	1,0	0,1	8,3	1,0	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,7,12</sup>	490	116	3,6	0,5	18,0	0,9	2,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	1039	248	9,3	1,9	26,5	3,0	12,0	0,9
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico	271	64	1,2	0,2	10,5	1,1	2,1	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo <sup>3,4</sup>	735	174	4,3	0,8	21,2	1,3	11,2	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba <sup>12</sup>	660	156	2,0	0,4	25,6	1,8	7,2	0,1
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	163	39	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Coxas de frango assada com massa espiral <sup>1,3</sup>	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) <sup>1,6</sup>	1274	301	1,8	0,3	36,1	1,5	30,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1180	282	12,5	1,5	34,5	1,5	6,8	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz <sup>1,6</sup>	957	227	3,4	0,5	37,3	0,7	9,4	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura e feijão verde <sup>1,3</sup>	871	207	9,2	2,8	17,3	1,0	13,4	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete <sup>6</sup>	1367	323	2,2	0,3	45,7	0,1	26,1	0,2
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	287	68	0,4	0,0	14,3	14,3	0,8	0,2

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